

கனடிய தமிழர் வலுவளர் அமைப்பு  
ORGANIZATION OF CANADIAN TAMILS WITH DISABILITIES



20<sup>th</sup> Anniversary Celebrations

# Turning *Disabilities* into *Possibilities*

Presented by

***OCEAN STAR LTD.***





## Meet the 2017 Board of Directors



**Back row (left to right):** Gnanakalai Navaratnam (Treasurer), Ilanthirayan Sivapathasundaram, Kaladevi Nadarajah, Tharmini Tharmalingam, Vinodini Sivakumaran, Jeyasingh David, Thirukumar Navaratnam; **Front row :** Padmaseelan Kathirgamanathan (Vice President), Gugarooban Markandu, Jotheeswary Bharapakaran (Secretary), Logi Mariathan (President), Suresh Poopalasingam; **not pictured:** Sri-Guggan Sri-Skanda-Rajah, Bubby Mohan





PRIME MINISTER • PREMIER MINISTRE

May 27, 2017

Dear Friends:

I am pleased to extend my warmest greetings to everyone celebrating the 20th anniversary of the Organization of Canadian Tamils with Disabilities (OCTD).



For 20 years, the OCTD has played an important role in the community. In addition to its work to raise awareness and dispel stigmas, OCTD offers a wide range of programs and services designed to help its clients reach their full potential.

I would like to thank the members of the OCTD, past and present, for their dedication to the well-being of individuals living with disabilities. I am sure that you will enjoy this chance to reflect on your achievements and to set goals for the future.

Please accept my best wishes for a memorable anniversary celebration and for every success in reaching your fundraising goal.

Sincerely,

The Rt. Hon. Justin P.J. Trudeau, P.C., M.P.  
Prime Minister of Canada







# Message from the President



On behalf of the Organization of Canadian Tamils with Disabilities (OCTD), it is a great pleasure and privilege to welcome you, to our 20th anniversary celebrations and fundraising event.

"Organization of Canadian Tamils' with Disabilities" (OCTD) is a not-for-profit cross-disability member organization founded in 1997 by eight members. It is the first disability organization in the Tamil community in Toronto, and was founded with a vision of providing a voice on behalf of all Canadian Tamils with disabilities, as well, raising awareness and understanding of disability issues among our Tamil community.

For 20 years, OCTD has endeavored to "Turn Disabilities Into Possibilities" solely with the help of public support and occasional fundraising events, that has successfully sustained it self for this many years, despite zero assistance from the government or any other source. The Board and the staff work on volunteer basis without any personal financial gain. Our problems are large, but our unified heart is larger; our challenges are great, but our will is greater.

We as the pioneers, provide inclusive programs for people with special needs for all ages. These programs enable OCTD to create opportunities of greater independence for children, youth, and adults with special needs and disabilities. Our annual programs are summer park parties & winter holiday parties where members showcase their talents and receive gifts from Community Services. We also organize cultural programs, walkathon and Emerging-Stars Program. In this program, workshops and training are conducted thrice a week in the evenings to various categories of disabilities, focusing more on intellectually challenged children and youth on a one-to-one basis.

Today is a day of celebration. The purpose of the event is to honor the achievements of individuals with disabilities, showcase their inherent talents, as well as the efforts of many others who worked hard to make these achievements possible, especially to the dedicated volunteers.

Our members who came as children are grown and youth today. They have attended school, had their training and ready and willing to work. We humbly request the many successful Tamil businesses in Toronto to consider recognizing the talents and abilities of our members beyond their disabilities, and possibly offering them employment opportunities. This will foster self-sustainment, which means living independently and avoiding social assistance.

I am reminded of the quote:

If you give a man a fish, he will have fish only for a day;  
But if you teach him how to fish, he will have fish for his life.

Besides, OCTD has the following goals in order to continue to make a difference in the lives of those who are challenged but more than able to make a comfortable living for themselves.

- to be able to hire someone with sound knowledge on the special needs of children to train our volunteers who tutor and manage our special needs children
- to identify an office space to carry our administrative work
- to be able to employ a part time Administrative Assistant to carry out responsibilities that have this far been done on a voluntary basis by OCTD members

Going forward, it is our hope and desire to expand our services and accommodate more members with funding. We hope to offer more workshops and training sessions to OCTD members so that they can access equal opportunities.

Thank you very for your presence today and we look forward to your continuing support.

**Logi Mariathasan**

President

Organization of Canadian Tamils with Disabilities



HOUSE OF COMMONS  
CHAMBRE DES COMMUNES  
CANADA

**Gary Anandasangaree**

Member of Parliament  
Scarborough—Rouge Park

May 27<sup>th</sup>, 2017

### **Greetings from Gary Anandasangaree**

#### **Member of Parliament for Scarborough-Rouge Park, Toronto, Canada**

As Member of Parliament for Scarborough-Rouge Park, I am pleased to extend my congratulations to the Organization of Canadian Tamils with Disabilities on their event "*Turning Disabilities into Possibilities*" to celebrate their 20<sup>th</sup> Anniversary.

I am proud of the Organization of Canadian Tamils with Disabilities (OCTD) for being a pioneer in the Tamil community in spreading awareness and changing the traditional views and attitudes on disabilities. OCTD's programs have been instrumental in shaping the lives of its members and providing the support and resources necessary to ensure all members of our society meet their full potential.

Congratulations once again to the board of directors, participants, and volunteers who dedicate countless hours in service of our community.

Yours very truly,

Gary Anandasangaree  
*Member of Parliament*  
*Scarborough-Rouge Park*

#### **Ottawa**

Room 1110, The Valour Building, Ottawa, Ontario K1A 0A6  
Tel.: 613-992-1351 Fax.: 613-992-1373  
Gary.Anand@parl.gc.ca



#### **Constituency Office**

3600 Ellesmere Road -Unit 3, Scarborough, Ontario, M1C 4Y8  
Tel.: 416 -283-1414  
Gary.Anandasangaree.C1@parl.gc.ca







## Messages from the Founder Members



### Jothy Bhrapakaran

20 ஆண்டுகளாகக் கடந்து வீறுநடை போடும் கனடிய தமிழர் வலுவளர் அமைப்பு எமது தமிழ் சமூகத்தின் அத்தியாவசிய அங்கமாகத் திகழ்கின்றது. எனது கணவர் செல்வமாணிக்கம் பிரபாகரனும், நானும் ஸ்தாபக உறுப்பினர்களாக இருப்பதில் பெருமிதமடைகின்றோம். இவ்வமைப்பு மென்மேலும் வளர்ச்சி பெற்று எம்மவர்களுக்கு புகலிடம் அளித்த கனடா மண்ணில் சேவையாற்ற வேண்டுமென வாழ்த்துகின்றோம்.



### Sricamalan Pathmanathan

Internalized discrimination is the largest battle to be aware of for members within under-represented groups. As a founder member, I wish the Organization of Canadian Tamils with Disabilities all success in their continued battle against internal and societal discrimination.



### Sri-Guggan Sri-Skanda-Rajah

OCTD was started with the intention of overcoming the disadvantages of members of the disability community and to enable them to demonstrate their various abilities. In the 20 years of its existence, OCTD has run several innovative programs and thereby has made significant progress in that regard.



### Logi Mariathan

OCTD is the brainchild of a handful of visionaries that has grown tremendously to benefit the members of the disability community. It's gratifying to observe the services provided by the leaders, past and present members and numerous dedicated volunteers who continue to inspire and shape the lives of special-needs persons with boundless optimism and passion.



### Padmaseelan Kathirgamanathan

தடை ஒன்றும் புதியதல்ல நமக்கு - தடைக்கு தடைபோட்டு பயணிப்பதே நம் சிறப்பு.



### David Jeyasingh

Organization of Canadian Tamils with Disabilities (OCTD) has matured into an efficient, effective and innovative organization in the service of the Tamil Community in Toronto. As a founder member, I give my blessings and wish OCTD continued success.



# கனடிய தமிழர் வலுவளர் அமைப்பும் அதன் செயற்பாடுகளும்

கனடிய தமிழர் வலுவளர் சமூகத்தின் சவால்களை எதிர்நோக்குவதற்கான முதல் அமைப்பாக, 1997ம் ஆண்டு இவ்வமைப்பு உருவாக்கப்பட்டது. இதன் ஸ்தாபக அங்கத்தவர்களுள் ஒருவர் தவிர்ந்த ஏனைய அனைவரும் விசேட தேவை உடையவர்கள் என்பது சிறப்பம்சமாகும்.

விசேட தேவை உடையவர்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வை சமூகத்தில் ஏற்படுத்தல், அவர்களின் தனித்துவமான தன்னம்பிக்கையுடையதுமான வாழ்விற்கு பயிற்சி அளித்தல், பரஸ்பர ஒத்துழைப்பு வழங்குதல், கனடிய மத்திய, மாகாண அரசுகளினாலும் விசேட தேவை உடையவர்களுக்கான பிற அமைப்புகளினாலும் வழங்கப்படும் சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு உதவுதல் போன்றவை இவ்வமைப்பின் பிரதான நோக்கமாகும்.

அறிவு சார்ந்த சிந்தனைகளைத் தூண்டும் செயற்பாடுகளை விருத்தி செய்யவும் சமூகமயமாதல் மற்றும் உணர்வுகளைக் கையாளும் திறன்களை வளப்படுத்துவதற்காகவும், பேச்சு, எழுத்து, வாசிப்பு மற்றும் கணிதம் கற்றல் திறன் விருத்திக்காகவும் உடல் உறுப்புகளின் இயக்கத்திற்கான யோகாசனப் பயிற்சி அளிப்பதன் மூலமும் மற்றும் இசை நடன ஓவியப் பயிற்சியை வழங்குவதற்காகவும் வாரத்தில் மூன்று நாட்கள்

Malvern Recreation Centre மற்றும் Scarborough Village Recreation Centre ஆகிய இடங்களில் பயிற்சிப் பட்டறைகள் நடைபெறுகின்றன.

எமது அங்கத்துவர்களுக்குத் தேவையான Wheel Trans போக்கு வரத்து வசதியைப் பெற்றுக்கொடுத்தல், தொழில் வாய்ப்புகள் மற்றும் பயிற்சிகள் பெறுவதற்கான நெறிப்படுத்தல், ஆங்கில மொழிப் பயிற்சி (ESL) பெறுவதற்கு வழிப்படுத்தல், விண்ணப்பப் படிவங்கள் பூர்த்திசெய்வதற்கு உதவுதல், சைகை மொழிக்கான (Sign Language) உதவிகள் மற்றும் கலாச்சார களியாட்ட நிகழ்வுகளைச் செய்து வருகின்றோம்.

இவ்வமைப்பு முற்று முழுதாகத் தொண்டர்களினாலேயே நடாத்தப் பட்டு வருவது பெருமைக்குரிய விடயம். எமது சேவைகளை விரிவு படுத்துவதற்கும் தொடர்ந்து இயங்குவதற்கும் எமது சமூகத்தின் ஒத்துழைப்பை தொடர்ந்து நாடி நிற்கின்றோம்.

அனைவரது ஆதரவிற்கும் ஒத்துழைப்புக்கும் நன்றி!

எம் திறன் வளர்ப்போம்.





# **OCEAN STAR LTD.**

**Import, Wholesaler & Retailer  
Fresh Meat  
Fresh & Frozen Seafood**

**2691 Markham Road #10 & 12  
Scarborough, ON  
M1X 1L4**

**Tel: 416-299-3200  
Fax: 416-299-5699  
Cell: 416-454-1172**



Ocean Star Ltd. is one of Toronto's largest wholesale suppliers of fresh and frozen poultry, seafood, and meat. Established over 10 years ago, we have extensive knowledge and experience in the poultry, seafood and meat industry.

**We provide the highest quality product at the lowest possible price.**

**[www.oceanstarltd.com](http://www.oceanstarltd.com)**





**Lavan . J. Vaithilingam**  
Travel Consultant



**LOWFARE TRAVELS AND TOURS INC.**

2625 Eglinton Ave . East  
Scarborough . Ontario . M1K 2S2 . Canada

Phone: (416) 261 0555  
Fax: (416) 261 9948



# My Life in Canada

Piranavi Rajakumar

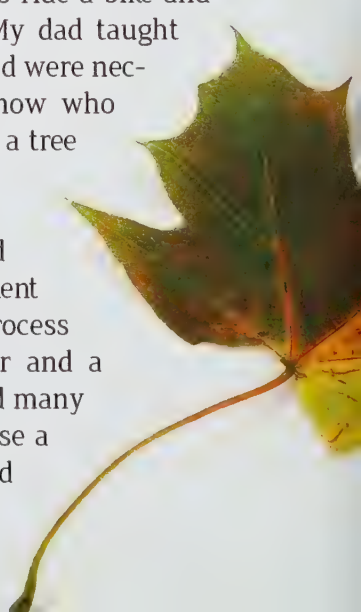


Canada is celebrating its 150th birthday this year and what better way to celebrate it than to share my story and how living in Canada is an integral part of my life. My parents both moved to Canada because of the war that was happening in Sri Lanka. Without the multicultural setting and opportunities to study and work, my parents would not have been able to get to where they are today.

By being born in Canada and living in such an amazing country I am able to go to school, play sports and be treated as an equal. Around 20% of the Canadian population wasn't even born in Canada, this just shows how lucky we are to live in such a diverse country. Since I live in Canada, I'm able to go to the temple without having to drive far and take classes for Tamil, Bharatanatyam, Music, Violin and Balvikas which I would not be able to do if I lived in a non diverse country. In Canada there are many opportunities to do the things you love and not have to worry about being judged. I feel blessed to live in a country where gender stereotypes don't exist. At school I was on the basketball team, flag football team and am currently on the Ultimate Frisbee and Track team and it feels amazing that I'm treated equally as everyone else and not judged because of my race or gender.

When my father first left Sri Lanka he was 18 years old, he lived in Germany for 2 years and then moved to Canada in 1987. By working hard and earning enough money he was able to sponsor his entire family to Canada. He always taught my sister and I that by working hard you can accomplish everything you want to and that we shouldn't let anything stand in our way.

My parents love the outdoors and encourage my sister and I to be outside as much as possible. Whether it be riding our bikes, going to the park, going camping or building snowmen we would always be outside no matter the weather. They believed in living with nature instead of living in a materialistic world. My dad was skilled when it came to anything hands on. He taught me how to use a screwdriver before I could tell time and taught me how to ride a bike and swim before I turned 7. My dad taught me life skills that he believed were necessary for everyone to know who ever it may be. He built us a tree house when we were five and it still stands to this day. I helped my dad renovate our entire basement and we finished the process over the course of a year and a half. Through that I learned many things, including how to use a power saw, a nail gun and how to put up drywall all







by the age of ten. My mom and the neighbours would always disapprove of me doing heavy labour and said that it was dangerous because I was a girl at such a young age. My dad said that girl or boy no matter what age learning things like this was an essential part of life. He wasn't wrong, my dad's lessons came in handy later on in life. For the past four years I've been single handedly changing the winter and summer tires on our car. It gave me a sense of happiness to know that my mom actually drove the car after I had changed the tires. I can't thank my dad enough for the skills he taught me. Then again no one can ever thank their parents enough for what they have done for us.

It was November of 2013 when my sister and I came home to an empty house after school. This day was unforgettable. In an attempt to protect us, my mom had told me that my dad had broke his arm and they were at the hospital. It wasn't until later that night when I

was at my grandmother's house when I was told my father had been in an accident at work where a steel staircase had fell and hit the left side of his face. His eye socket broke and now his eyes don't coordinate with each other as his eyeball isn't located where it used to be, causing dizziness and headaches. That one day changed our life completely but that isn't going to stop us. My dad believes that we should take everything as a positive even this accident was just a learning experience. "Before the accident I was completely blind of the world around me, all I thought about was work, keeping my family safe and planning for the future. This accident brought me to the real world and reminded me to live in the present because we do not know what will happen tomorrow." said my dad when I cried to him about the accident. He reminded me of what I learned through this accident like how I learned how to ride the TTC and learned to be independant.

He also reminded me that he has still made his mark on the world and still plans on doing so. When riding through downtown he pointed out the landmarks he worked on like Ryerson University, University of Toronto, the Eaton Centre, Humber Water Treatment Plant and many more. He also told me about the stairs he made for a city hall in America. When he was going through rehabilitation and was doing therapy, he realized that he was the one who made the staircase to enter the pool. He chuckled and told the therapist "I once made these railings now I'm using them to get better." My dad had worked as a welder and fitter for 25 years and no one expected for such an event to take place. Thankfully for the doctors, nurses and free healthcare we are given in Canada, my dad is still alive today and almost back to his happy healthy normal self. It's been almost four years since the accident and he still can't go to work, drive or do anything involving a lot of movement or concentration, but he still teaches us to be hardworking and grateful.

That is what I am. Grateful. Grateful for the family I have and for the education I'm given, grateful for free healthcare and for having food on the table, most importantly, I'm grateful for the country we live in, Canada. Without Canada I wouldn't be able to live my life with great content. I would not be able to be certain that my family is going to be okay and that we could happily live in the present. Canada is my home and I'm glad to be Canadian. Happy Birthday Canada! To 150 years and much much more!





**Sutty Tharmalingam**

Direct: 416-885-6650    [sutty@aquclean.com](mailto:sutty@aquclean.com)

## AQUCLEAN FACILITY SERVICES LTD.

2761 Markham Road, Suite 23, Toronto, ON M1X 0A4

Tel: 1-888-278-0003, 416-841-8733    Fax: 905-848-9806

[www.aquclean.com](http://www.aquclean.com)



**pharmore**  
PHARMACY

more Care, **m**ore Service, **m**ore Value



5633 Finch Ave. East  
Unit 7  
Scarborough, ON  
416.299.0399

2405 Eglinton Ave. East  
Scarborough, ON  
416.755.6333

7 Eastvale Drive  
Unit 5  
Markham, ON  
905.294.1100



# SEPARATE CRIBS

Logi Mariathan



We two, the inseparable two,  
Began our life as one  
We kissed, boxed and hugged each other  
Sliding and gliding in the water bag of our mother  
We breathed the same air and drank the same nectar  
Oh, what fun we had together.  
Nine months of play felt bored and tired,  
Dared to venture out  
"kick" my sister said; "push hard" I cried,  
"you go first" she said; "I am scared" I cried,

She dived to do a somersault and fast slid out  
Afraid I was, crawled through the slimy channel  
The powerful lights blinded us,  
And heard the thundering voice "cut the cords"  
"Snap" went our food pipes  
"Oh my God, no more food" we cried  
Two giant hands grabbed us by our legs,  
And we saw the world upside down  
They smacked us hard on our bums  
Unbearable was the pain, we bawled till red  
As we cried, they rejoiced....

Cruel were they, dipped us in warm water,  
And tightly swaddled, tucked us in separate cribs  
Alas! No one to hug, no one to whisper,  
Lying all by ourselves, longing to be cuddled.  
We heard the lullaby in the air,  
But yearned for the heartbeat of our mother  
"brm brm, brm brm", the beat so familiar  
Ached to hear once more to feel secure.  
What folly have we done?  
How happy we would have been together  
If we had remained in the water bag forever.





# OCTD Honorary Lifetime Achievement Award

## to

### Sri-Guggan Sri-Skanda-Rajah

**T**onight at the 20th Anniversary celebrations, the Organization of Canadian Tamils with Disabilities (OCTD) honors an eminent personality who is the first recipient of the "Honorary Lifetime Achievement Award". He is none other than Sri-Guggan Sri-Skanda-Rajah, a renowned person in our community and the community-at-large.

Sri-Guggan, a co-founder of OCTD, has made valuable contributions and demonstrated a strong commitment for the past 20 years, since the inception of OCTD. He has worked with the Board of Directors in various capacities and as an Advisory Member for many years. His enduring contributions and dedication to our non-profit organization are highly commendable. Not to mention the substantial monetary support he has given the organization during its difficult times.

At the age of 14, a car accident resulted in Sri-Guggan losing the use of his right arm. This did not deter him neither from participating in sports such as soccer and cricket, or from leading a vibrant life of a young boy. Sri-Guggan quickly learnt to write with his left hand, which was vital at a time when computers were unheard of, and later proceeded to the UK to pursue his studies in law. Unfortunately, due to personal reasons, he was unable to complete his final exam. Nevertheless, his intense knowledge in law earned him esteemed positions when he immigrated to Canada.

Sri-Guggan has sat on many Boards - to name a few:  
\*Vice-Chair - Board of Inquiry (Human Rights) and Pay

Equity Tribunal, \*Commissioner, Royal Commission on Systemic Racism in the Ontario Criminal Justice System, \*Founding Member and Director of Sri Lankan Family Services of Greater Toronto, \*Chair - Greater Toronto Working Group on Policing Multi-cultural and Multi-ethnic Urban Communities, \*Chair & Member of National Black Coalition of Canada, Toronto, \*Convention Refugee Determination Division Immigration & Refugee Board of Canada, Toronto, \*Toronto Mayor's Committee on Community & Race Relations, \*Senior

Community Legal Worker, Jane-Finch Community and Legal Services, \*Chair - Toronto Refugee Affairs Council, \*President & Member, Tamil Eelam Society of Canada, Toronto, \*Urban Alliance on Race Relations and Canadian Tamil Youth Development Centre (CanTYD) and \*Co-Founder of the Organization of Canadian Tamils with Disabilities (OCTD).



In addition, he has received distinguished awards from the Province of Ontario's Ministry of Citizenship (20 Years' Volunteer Service Award), and the

J. S. Woodsworth & Dr. Wilson Head Award for Race Relations and Human Rights.

Some of you may also be aware that Sri-Guggan is the son of the eminent Judge Ponn Srisikandaraja of the Supreme Court in Sri Lanka.

Of special note, this year, as Canada celebrates her 150th birthday, we would like to celebrate Sri-Guggan's 75th birthday. We wish him a very happy birthday, and may God bless him with abundant good health and happiness.





ஈன்ற பொழுதில் பெரிதுவக்கும்

தன் மகனை...

சாவித்திரி சிவதாசன்பிள்ளை

ஹரிஷ் 1983ல் பிறந்தபோது நாம் எல்லோரும் மிக மகிழ்ச்சி அடைந்தோம். ஆனால் அந்த மகிழ்ச்சி நீண்ட காலம் நீடிக்கவில்லை. 2 வயதைக் கடந்த போதும் ஹரிஷ் நடக்கத் தொடங்கவில்லை. நாம் டாக்டரிடம் காட்டிய போது அவர் கூறினார், தினமும் கால்கள் இரண்டிற்கும் ஒலிவ் எண்ணை தடவி பயிற்சி கொடுக்குமாறு. நாமும் அவ்வாறே பயிற்சி கொடுத்த போது சில மாதங்களிலேயே அவன் நடக்கத் தொடங்கினான். பின்னர் 5 வயதான போது அவனின் மூளை வளர்ச்சியிலும் தாமதம் ஏற்பட்டிருப்பதை டாக்டர்கள் உறுதி செய்தார்கள். அச்செய்தி எமக்கு இடி போல இறங்கினாலும் அடுத்து என்ன செய்வது எனச் சிந்திக்கத் தொடங்கினோம். அவன் தனது வேலைகளைச் செய்யப் பழகுவதற்காக பாடசாலையிலுள்ள விடுதிச் சாலையிலும் அவனைச் சேர்ப்பித்து முயற்சி செய்தோம். ஆனால் அவர்களோ தம்மால் இயலாது எனக் கையை விரித்து விட்டார்கள். இறுதியில் எல்லாப் பயிற்சிகளையும் விட்டிலேயே கொடுக்க வேண்டியதாயிற்று.

நாமும் மனம் தளராது ஒவ்வொரு சிறு சிறு வேலைகளையும் (உதாரணமாக உடை அணிதல், பொத்தான் போடுதல் போன்றவற்றை) ஒவ்வொன்றாகக் கற்றுக் கொடுக்கத் தொடங்கினோம். பொத்தான் போடுவதற்காக ஒரு பெரிய துணியில் துவாரமிட்டு அதனுள் அவனின் கைவிரல் ஒன்றைப் புகுத்தி, பின்பு அவ்விரலை எப்படி வெளியே எடுப்பது போன்ற பயிற்சியைக் கொடுத்தோம். இறுதியில் பொத்தான் போடப் பழகி விட்டான். இவ்வாறாக பாதணி அணிதல், உடை அணிதல் என ஒவ்வொன்றாகப் பழகினான். அவனின் ஒவ்வொரு சிறுநடியம் எமக்குப் பெரிய பாய்ச்சலைப் போன்று பேரானந்தத்தைக் கொடுத்தது. தாயாராகிய நான் ஒரு முறை கூப்பிட்டாலே ஹரிஷ் ஓடி வந்து காலடியில் நிற்பான். ஒரு முறை சொல்லிக்கொடுத்தாலே அவற்றை தனது சக்திக்கேற்ப முயற்சிப்பான்.

ஹரிஷ் ஒரு முறை விழுந்து காலை உடைத்த போது இந்தியாவில் ஒரு தனியார் மருத்துவ மனையில் கடுமையாகப் போராடி அவனை மீண்டும் நடக்க வைத்தோம். அதற்கு அவர்கள் ஒரு பைசா கூட வாங்கவில்லை. இப்படியாக மனிதர் வடிவில் இருக்கும் தெய்வங்களை ஹரிஷ் எமக்கு அடையாளம் காட்டினான்.

நாம் கனடா வந்த பின் இங்குள்ள சேவைகள் எமக்கு உதவியாக உள்ளது. முக்கியமாக கனடிய தமிழர் வலுவளர் அமைப்பினுடைய (OCTD) தொடர்பு எனக்கும் எனது மகன் ஹரிஷுக்கும் பெரிய வரப்பிரசாதமாகும். இவ்வமைப்பின் நிகழ்ச்சிகளிற்கு வருவதென்றால் கை தட்டிச் சிரித்துக்கொண்டு ஓடி வருவான். இவ்வமைப்பிற்கு வரும் போது ஒரு கூட்டுக் குடும்பமாக இணைந்திருப்பது போல் உணர்கின்றோம். அது மட்டுமல்ல OCTDஇன் உறுப்பினர்களுடன் இருக்கும் அந்த குறுகிய இரண்டு மணி நேரமும் எல்லாக் கவலைகளையும் மறந்து தாயாராகிய நான் யோகாசனப் பயிற்சியிலும், மகன் ஹரிஷ் support worker உடனும் சந்தோசமாக இருக்கின்றோம். இன்றளவும் நாம் கடுமையாக போராடினாலும் ஹரிஷுக்கு தனது அன்றாட வேலைகளைச் செய்வது ஒரு பெரும் சவாலாகவே உள்ளது.

பல பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகளை எப்படியெல்லாமோ வளர்ப்பதற்கு விரும்புவார்கள். அப்பிள்ளைகளின் இயலுமைக்கேற்ப அவர்களை வளர்ப்பெடுப்பது பெற்றோரின் கடமையும் கூட. ஹரிஷைப் பொறுத்த வரை அவன் தனது நாளாந்த சொந்தக் கருமங்களை ஆற்ற முடியுமானால், அவனைப் பெற்றெடுத்த போது மகிழ்ந்ததை விட அதிகமாக மகிழ்வேன்.

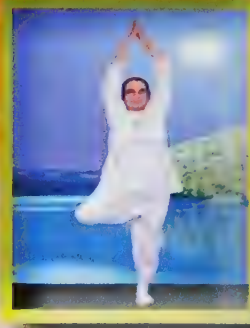




647-378-3006  
647-706-6123



905-479-5375  
647-706-6124



**Saba Arulsubramaniam M.A.**  
Founder / Chair

**Yoga Arulsubramaniam M.Sc. Dip. in Montessori**  
Program Manager / Principal



[www.thamilpoonka.org](http://www.thamilpoonka.org)

3001 Markham Road # 21, Scarborough, ON (Markham & McNicoll)

உள வளர்ச்சிக்கும் நரம்பு மண்டல  
விருத்திக்குமான உடற் பயிற்சிப் பட்டறைகள்

மூளையின் இயங்கு திறனை அதிகரிப்பதற்கான  
பிரத்தியேகப் பயிற்சிகள்

இப் பயிற்சிகளால் ஏற்படும்  
பலாபலன்கள் எவை?

- உளவள விருத்தி
- சுய விருத்திக்கான முன்னேற்றம்
- உடற்தசைகளில் நெகிழ்ச்சி
- எழுத்து வாசிப்புக்கான பயிற்சி
- உணர்திறன்களில் முன்னேற்றம்
- பேச்சுத் திறன்
- நாளாந்த நடவடிக்கைக்கான உடற்பயிற்சிகள்
- இன்னும் பல

தமிழில் தொடர்புகளுக்கு:  
ஞானா நவரட்ணம்  
647-847-3456

*The Sport of Life*  
Learn ∞ Practice ∞ Perform

**TANYA MOULAND**



**Educational Kinesiology Consultant  
Licensed Brain Gym® Instructor  
Movement Educator**



[tanya@thesportoflife.ca](mailto:tanya@thesportoflife.ca)  
[www.thesportoflife.ca](http://www.thesportoflife.ca)  
416-708-8714

*Movement-based life skills coaching  
to support neurological and  
physiological development.*

Private sessions include movements,  
activities and exercises to develop and  
strengthen brain-body-heart  
connections and encourage whole  
brain activation.

**What can be achieved with this coaching**

- \* Mental and emotional development
- \* Tools for self-management
- \* Better reading and writing
- \* Release stress from the body
- \* Ability to integrate sensory information
- \* Develop speech
- \* Confidence for everyday activities
- \* Physical skills – coordination, strength, balance
- \* And so much more!

*Contact Tanya today for more information!*



# நெருக்கீடு



மஞ்சளா ராஜபால்

உளவியல் மற்றும் உளவியல் சார் உளவளத்துணை (Psychological Counselling) ஆகிய துறைகள் சமகாலத்தில் உள்ளத்தை வளப்படுத்த உதவும் வழி முறைகளாகும். தொழில்நுட்பத்தின் வேகமான வளர்ச்சி, சிந்தனையின் முன்னோட்டம், ஊடகத்துறையின் ஆதிக்கம் மற்றும் பரவலாக்கம் போன்ற காரணிகளால் நாளாந்த வாழ்க்கையில் பல்வேறு சிக்கல்களையும் சவால்களையும் எதிர்நோக்க வேண்டியுள்ளது. இத்தகைய வளர்ச்சியின் போக்கினால் தனி மனிதன் குடும்பம், சமூகம், தொழில் மற்றும் வாழ்வின் முக்கிய விடயங்கள் சம்பந்தமாக நாம் எதிர்நோக்கும் பல்வேறு உள அழுத்தங்களுக்கு தீர்வு காணும் ஒரு துறையாக உளவியல் சார் உளவளத்துறை இன்று மாறிவருகின்றது.

இந்தவகையில் உளவியல் பற்றிய APA (American Psychiatric Association) ஆல் வகுக்கப்பட்ட DSMIV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) எனும் கைநூல் இன்று உலகளாவிய ரீதியில் உளமருத்துவர்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டதாகும். இதன் பிரகாரம் DSMIV இல் நெருக்கீடு பற்றிய முழுமையான விபரங்கள் மற்றும் சிகிச்சை முறைகள் வகுப்பட்டுள்ளன. இந்த வகையில் தொடர்ந்து நெருக்கீடு பற்றியும் அதன் வகைகள், குணங்குறிகள் மற்றும் சிகிச்சை முறைகளை கையாளுதல் குணப்படுத்துதல் பற்றியும் பார்க்கலாம்.

இன்றைய நவீன யுகத்தில் "நெருக்கீடு" என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒரு வாழ்க்கைப்போக்காகவே மாறி வருகின்றது எனலாம். ஒரு செயலைச் செய்வதற்கான அழுத்தம் அச்செயலை நேர்த்தியாகச் செய்ய உதவுகின்றது. இவ்வளுத்தம் நெருக்கீடாக உணரப்படும் நிலை எனப்படும். ஒரே தன்மையான வேலைப்பளுவால் ஒருவர் குறைவான நெருக்கீட்டையும், மற்றவர் கூடிய, நெருக்கீட்டையும் பெறும் தன்மை நெருக்கீட்டுக்கு உண்டு.

இந்த நெருக்கீடு கடுமையான துன்பத்தையும், குடும்பம், சமூகம், தொழில் மற்றும் வாழ்வின் முக்கிய தொழிற்பாடுகளுக்குப் பெரும் இடையூறாக அமைகின்ற அசாதாரண நடவடிக்கைகளை (Abnormal Behaviours) வெளிப்படுத்துவதாகக் காணப்படுகின்றது. இத்தகைய அசாதாரண நடவடிக்கைகள் பற்றிய விஞ்ஞான ரீதியான ஆய்வு அசாதாரண உளவியல் (Abnormal Psychology) எனப்படுகிறது.



உலகளாவிய ரீதியில் உளமருத்துவர்களால் கையாளப்படும் கைநூலில் DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) கூறப்படும் வரைவிலக்கணத்தில் நெருக்கீடு எனிய உளக்கோளாறாக வகைப் படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதன் பிரகாரம் நெருக்கீடு பற்றியும், அது எமது சிந்தனை உணர்வு, நடத்தைகளில் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களையும் அவற்றை குணப்படுத்தும் வழிமுறைகளையும் தொடர்ந்து பார்க்கலாம்.



## நெருக்கீடு என்றால் என்ன?

ஒருவருக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகள் மற்றும் சூழ்நிலைகளுக்கு முகம்கொடுக்க முடியாது போகும்போது உருவாகுவதே நெருக்கீடு ஆகும். ஏதிர்பாராத விதமாக எதிர்கொள்கின்ற நிகழ்வுகளின் காரணமாக எழுகின்ற நிம்மதியற்ற அசௌகரியமான விளைவுகள் நெருக்கீடு என வரையறுக்கப்படுகின்றது.

### சாதகமான நெருக்கீடு

குறித்த வேலை ஒன்றைக் குறித்த காலத்துக்குள் செய்து முடிக்கக் கொடுக்கப்படும் அழுத்தத்தினால் உண்டாகக் கூடிய நெருக்கீடு ஆகும். இது ஒரு காரியத்தைத் திருத்தமாகச் செய்து முடிப்பதற்கான இயலுமையைக் கொடுப்பதுடன் அதிக பயன்களை ஏற்படுத்துவதாகும். உதாரணம்: போட்டிகளில் பங்குபற்றுதல், முதன்முதலாக குழந்தைப் பாக்கியம் பெற்று அம்மா அப்பா என்ற ஸ்தானத்தைப் பெறுதல்.

### பாதகமான நெருக்கீடு (Distress)

விரும்பத்தகாத நிகழ்வுகளினால் ஒருவரது இயலாமையால் எப்போதும் தாக்கம் எதிர்மறையான உணர்வுகளைத் தோற்றுவிக்கக் கூடியதுமாகும். உதாரணம்: மரணம், நோய்நிலை.

பாதகமான நெருக்கீடு, பாரிய உள நெருக்கீடு (Acute Stress), விட்டு விட்டு எட்டப்படும் நெருக்கீடு (Episodic Stress), தொடர்ச்சியான நெருக்கீடு (Chronic Stress) என மேலும் மூன்று வகைப்படுகின்றது.

1

#### பாரிய உள நெருக்கீடு

கவலை, ஏமாற்றம், எதிர்காலம் பற்றிய அழுத்தம், பாடசாலை மற்றும் வெளியிடங்களில் பிள்ளைகளால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள், காலதாமதத்தினால் ஏற்படும் தடைகள், எதிர்பார்த்த விடயம் கை நழுவிப் போதல் போன்றன பாரிய நெருக்கீட்டை ஏற்படுத்துவனவாகும்.

எளிதில் கோபமடைதல், மனச்சோர்வு, பதகளிப்பு என்பன தசை வலி மற்றும் நோ முதகு தாடை வலி, தசை இறுக்கம், வயிற்று வலி மற்றும் சிறுநீர் தொடர்பான பிரச்சினைகள், மலச்சிக்கல் மற்றும் நெஞ்செரிவு, உயர் குருதி அழுக்கம், அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு, உள்ளங்கை வியர்த்தல், ஒற்றைத் தலைவலி நெஞ்சு நோ என்பனவும் இதற்கான குணங்குறிகளாகும்.

2

#### மாறி மாறி வரும் நெருக்கீடு

எவ்வித இடைவெளியுமின்றித் துன்பம் தொடர்ந்து வரும் நிலையில் இந்த நெருக்கீடு ஏற்படும். அதாவது ஒன்றின் முடிவில் இன்னொன்று தோன்றும். எல்லாமே பிழைத்துப் போனதாகவும், உலகமே தனக்கெதிராக இயங்குவதாகவும் எதிர்மறையான எண்ணங்கள் தோன்றும். வீடும் வேலைத்தளங்களும் நெருக்கடி மிக்க இடங்களாக மாறும்.

ஒற்றைத் தலைவலி, அதீத பதட்டம், இதய நோய்கள் போன்றன குணங்குறிகளாகும். இந்த நெருக்கீட்டைக் குறைத்தலும், குணப்படுத்தலும் சற்றுக் கடினமாகும். அத்துடன் நெருக்கீட்டுக்குட்படுத்தப்பட்டவரும், அவர் சார்ந்த குடும்பமும் ஒருமித்த அர்ப்பணிப்புகள் மற்றும் இத்துறை சார்ந்த நிபுணர்களது உதவியுடன் குணப்படுத்தல் அவசியமானதாகும்.

3

#### தொடர் நெருக்கீடு

நெருக்கீட்டு வகைகளில் பாரிய உள நெருக்கீடு சில சந்தர்ப்பங்களில் தூண்டுதலாக அமையும் தன்மை கொண்டதாக இருப்பது போல் தொடர் நெருக்கீடு இருக்க மாட்டாது ஆகும். இந்த நெருக்கீடு மனங்களைச் சுக்கு நூறாக்கி விடுவதோடு நாளுக்கு நாள் வருடத்துக்கு வருடம் மிக மோசமான நிலைக்குச்செல்லும் தன்மையுடையதாகும்.

வறுமை, செயல் பிறழ்ச்சியுடைய குடும்பம், துக்கமான உறவுகள், மாட்டுப்பட்டு விட்டோம் என்ற உணர்வு போன்றவைகளும் போரால் பாதிக்கப்பட்டமக்கள், நிறைவேறாத ஆசைகள், முடிவில்லாத அழுத்தங்கள், கைவிடப்பட்டதாக உணர்தல் மற்றும் குழந்தைப் பருவ மனவடுக்கள் (trauma) என்பன இதற்கான காரணிகளாகும். சுய பரிசோதனை மற்றும் துறை சார் நிபுணர்களின் உதவி என்பவற்றால் குணப்படுத்துவது சாத்தியமாகும்.



## நெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தும் பொதுவான காரணிகள்

குணங்குறிகள்

- உளம் சார்ந்த அறிகுறிகள் :- அந்தரம் அல்லது சினம், ஸ்திரமற்ற நிலை, மன ஒருமைப்பாடினமை, யோசனை, கவலைப்படுதல், தமது பிரச்சினைகளையும் தெரிவிக்க முடியாதிருத்தல் போன்றனவாகும்.
- உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் :- களைப்பு, தலையிடி, தசை இறுக்கம், பசியின்மை, கை, கால், நெஞ்சு நோக்கள், பெண்களில் மாதவிடாய் கோளாறுகள், ஆண்களில் பாலியல் நாட்டம் கூடுதல் அல்லது குறைதல் என்பனவாகும்.

அதிக பொறுப்புகள் அல்லது குறைவான பொறுப்புகள், வளப்பற்றாக்குறை, குறைவான ஊதியம், குறைவான கண்ணியம், குறைவான ஒத்துழைப்பு, தகவல் தொடர்பாடலில் ஏற்படும் குறைபாடுகள், போக்குவரத்து சிரமங்கள் என்பன தொழில் செய்யும் இடங்களில் நெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தும் காரணிகளாகும்.

குடும்ப முரண்பாடுகள், பிள்ளைகளின் பிரச்சினைகள், குறைந்த வருமானம், பாலியல் ரீதியான பிரச்சினைகள், குடும்ப பளு போன்றன குடும்பத்தில் நெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்.

நெருக்கீட்டு விஷ வட்டத்தை உடைத்தல்

நெருக்கீடு --- கவலை --- தசை இறுக்கம் --- தசை நோ --- களைப்பு, தலையிடி இத்தகைய நெருக்கீட்டு நிலையில் சுவாசப் பயிற்சி, தசைப் பயிற்சி, யோகா, தியானம் போன்ற தளர்வுப் பயிற்சிகள் மூலம் நெருக்கீட்டு விஷ வட்டத்தை உடைத்து நெருக்கீட்டைக் கையாள முடியும்.

நெருக்கீட்டிலிருந்து விடுபடுவதற்கான சிகிச்சை அணுகுமுறைகளை பின்வருமாறு நோக்கலாம்; முகாமைத்துவ ரீதியான அணுகுமுறை :- நேர் முகாமைத்துவம், வள முகாமைத்துவம், மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம், தொடர்பாடல் திறன் விருத்தி, தொழிலாண்மை விருத்தி, வாழ்வின் சரியான நடிப்புகளையும்

(role model) அந்தஸ்தினையும் இனங்காணல் போன்றனவாகும்.

சுகாதார ரீதியான அணுகுமுறை :- இயற்கை உணவுகளிருந்து ஊட்டச்சத்து பெறுதல், சுத்தம், சுகாதாரம் பேணுதல் உடற் பயிற்சி, யோகா, தியானம் செய்தல், ஓய்வு நேரத்தைத் திட்டமிட்டு பயன்படுத்தல், போதுமான தூக்கம்.

உளவியல் ரீதியான அணுகுமுறை :- பிரச்சினைகளைக் கலந்துரையாடல், சூழலை மாற்றியமைத்தல், சமூக தொடர்பாடல்களை விருத்தி செய்தல், மத ரீதியான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல், ஆக்கத் திறன் செயற்பாடுகளில் (creative activities) ஈடுபடுதல்.

வாழ்க்கைத் தத்துவ அணுகுமுறை :- ஆன்மீகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல், யதார்த்த நிலையை விளங்கிக்கொள்ளல், தேவையற்ற உறவுகளைக் குறைத்தல், சூழலை விளங்கிக்கொள்ளல், அறிவு மற்றும் நுண்ணறிவை விருத்தி செய்தல் என்பனவாகும்.

உளமருத்துவ அணுகுமுறை :- உளமருத்துவ சிகிச்சை (therapy), சமூக ரீதியான சிகிச்சை, சூழலியல் தொடர்பான சிகிச்சை, தொழில் ரீதியான சிகிச்சை மருந்துகள் மற்றும் ஆரோக்கியம் தொடர்பான சிகிச்சை ஆகியனவாகும்.

நெருக்கீடு பற்றியும் உடல், உள ரீதியாக ஏற்படுத்தும் அசாதாரண மாற்றங்களும் அவற்றைக் கையாளும் வழிமுறைகள் மற்றும் குணப்படுத்தல் சம்பந்தமாக வாசகர்களாகிய உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.





# DENTAL PRACTICE

## ALL DENTAL PROCEDURES FOR ADULTS & CHILDREN

**Dr. Vidya Varathan** BDS, Ph.D

Dentist/Assistant Lecturer at the University of Toronto  
& Associates

At **Markham McNicoll**  
intersection

Tel: 416-335-3200

New and Walk-in  
Patients Welcome

### Our Services



All Procedures Including:

- Braces
- Crown and bridge
- Implants
- Wisdom tooth removal
- Root canal restoration
- Teeth whitening
- Procedures under sedation on request

Reach us here



: [www.ensuredental.com](http://www.ensuredental.com)

: Dr. Vidya Varathan Dentistry

**Markham McNicoll Medical Centre**

15-2901 Markham Rd, Toronto, ON M1X 0B6



**FREE CONSULTATION**  
Open 7 days a week







# Can't Bike, Can't Drive, but I Can Swim and Fly!

Logi Mariathasan

**S**kydiving is one of the few thrilling sports in which people with a physical disability can participate. As a child I fantasized: "if I can swim, why can't I fly using a mechanical device?" This childish innocent thought became a reality for me at the age of 70.

There was a valid reason for me to skydive. I am a co-founder of the Organization of Canadian Tamils with disabilities (OCTD). OCTD is a cross-disability, non-profit, volunteer organization that has provided free services for physically and intellectually challenged persons since its founding in 1997. As we expanded, our needs increased and we required more resources to continue with our work. With no government support we were on a low budget. In 2013, we found ourselves in need of additional funding for workshops and trainings for our members. I decided that the quickest and "easiest" way to raise funds for our immediate needs was to live out my childhood dream and do a skydive. Undoubtedly, it was a daring plan, but once I decided there was no turning back.



August 11, 2013 was a beautiful Sunday morning with a bright blue sky and scattered white clouds, a perfect day for skydiving. The Baldwin airfield was an hour away from my Scarborough home. My eldest son and his family were visiting from San Francisco and my 5-year old twin granddaughters were excited, calling Appatchi (Grandma) a "superwoman". Our families

**I was in  
another world,  
mesmerized  
by the  
beauty of the  
surroundings  
and the  
thrilling feeling  
of flying.**

drove together to Baldwin. Many OCTD members, their families and friends, were already waiting for us at the airfield. Adam, the CEO of the Parachute School of Toronto, greeted us warmly. In his office there were ton of papers to sign. At the dressing area a tall handsome guy introduced himself as

Derec. He was the professional parachute instructor who was going to be my tandem partner. He gave a brief ground training and kitted me up in a blue jumpsuit and harness before taking me like royalty to the helicopter amidst the crowd of cheering friends and media. Since the helicopter was a dedicated 'jump-plane', the seats and the doors had been removed. Two videographers, there to capture the event, boarded with us. We flew for 15 minutes, rounding to a height of 13,500 feet while enjoying a beautiful bird's eye view of the area below. As we flew higher and higher, surrounded by the clear blue sky, the ground below diminished. It was a beautiful sight indeed! Since the aircraft had no doors, the cold air rushed in. I was freezing!

Strangely enough, I was not afraid. As we flew, we looked through the window and Derec kept describing the area below, probably to distract my mind from the jump. The yards were of various shades of green and the water in Lake Simcoe reflected like a mirror. Riding in an aircraft without a door was loud. When we reached the jump altitude, Derec attached us at four points by the harness. The two videographers with camcorders on their headgears gave me their 'thumbs

up' with broad smiles before leaping out and hung outside the helicopter, one at the front and the other at the rear. Then it was our turn. Derec and I, attached to each other by the harness, slowly dragged ourselves together across the helicopter floor towards the opening. I sat on the edge with both legs dangling outside. My weakened polio leg was swinging uncontrollably in the strong wind. For a moment I panicked, afraid that the shoe with the leg brace would fall off. The wind whipped my face with incredible intensity and my hair lashed across my face.

At that point the pilot signalled and Derec said, "Okay Logi, jump!" I had to jump before him as I was hooked in front of him. I jumped out of the plane laying my body horizontally and spreading my arms at 90 degrees to the body like a bird, as I had been instructed to do back on the ground. It was like flying rather than falling even though we were plummeting at 200-km/hr. One of the videographers appeared in front of me in the sky and stretched out his hand to reach me for a brief moment, giving me confidence. We were at a thrilling 13,500 feet high, and coming down at a 200-km/hr. free fall that lasted around 45 to 50 seconds. The videographers released their parachutes and waving their hands at me disappeared into the sky like birds. Shortly, Derec opened our parachute, which jerked upwards with a loud 'brum' noise. Immediately, we swung to a vertical position suspended by the parachute. Looking down, I hazily saw miniature houses, as could be seen when flying in a plane. I enjoyed the swaying movement of the parachute while descending serenely in the sky. Derec piloted the canopy skillfully in slow curving bends through the sky. I wished it had lasted much longer.

I was in another world, mesmerized by the beauty of



the surroundings and the thrilling feeling of flying, but was brought back to reality by the hailing of friends from below. We would be landing soon, and when Derec instructed me to raise both the legs I froze. I remembered stories about landings that had gone awry: a 23-year old boy who had broken his ankle because he did not raise his legs and touched the ground before his tandem partner; a veteran whose solo flight ended with his tragic death on a rooftop crash. I realized there was no way I could raise the weak leg and hold it in that position before landing. I tried lifting it by pulling my pants up but the pants only slipped higher, exposing the leg and brace. I tried to use my strong leg to lift the weak leg, but the harness between the legs prevented them getting close to each other. At that point I gave up all hopes and totally surrendered to God, ready to meet my destiny. 'Yama', the Lord of Death, was smiling down at me! Seeing my dilemma, Derec rushed to say: "Okay Logi, put your right leg over mine and I will carry it high for you". That was the timeliest help I ever had in all my life. He was my knight in shining armour! Just as he lifted the leg, we cruised down smoothly but at high velocity to the designated drop zone and the cheering crowd immediately surrounded us. My face was flushed and in minutes I stood up without a scratch. I had landed lying on top of Derec! My spine was well cushioned by his body and the leg was in one piece! Poor Derec, he landed on his previously injured leg bearing both our body weights,

and the parachute. If not for his selfless act, the day would have ended in a tragedy. Indeed, Derec was the hero of the day!

Adam, the CEO of the Parachute School, was generous to waive the skydive charges and donate the videotapes. My grateful thanks go to him and his supportive staff. The day came to a close when the parachute school awarded a certificate for successfully completing the first skydive. With God's grace all ended well with lots of hugs and tears of joy. The total collection from the skydive, including the fundraiser dinner, was \$23,200. Members of OCTD were over the moon. It's gratifying to know that the monies raised are now being utilized for the workshops and training that are conducted thrice a week for special needs children and youth.

I received many congratulatory messages after the event. However, my sons and my extended families and friends were deeply concerned when I attempted the skydive. In hindsight, I too realize it was a foolish act. The life-threatening experience I underwent just before landing may have resulted with a permanent injury or even loss of life. I believe, since the skydive was done for a worthy cause, the angels in the sky took care of me. This reminds me of the poem "Footprints in the sand" where God says to the man that He carried him during his most difficult days.



*This thrill-seeking one time experience was truly an unforgettable challenge! An incredible adventure of my lifetime!*





Your trusted partner for decisions that matter.

**10 Milner Business Court - Suite 210  
Scarborough, ON M1B 3C6**

**416.321.1100  
416.321.1107**

**[www.nava.law](http://www.nava.law)  
[info@nava.law](mailto:info@nava.law)**

# LIMITLESS

Sutikshna Veeravalli

I have occasionally been told by people, "I think I have it tough in life... then I see someone like you who wears a prosthesis on your leg and has no right hand, and I realize how privileged I am." This is people's fully well-intentioned attempt to show appreciation for the struggle they think I must go through, to just be myself. Unfortunately, there are two inherent flaws in the thought process behind this. First - disability cannot be painted with a broad stroke to automatically mean pain and struggle. One cannot make assumptions when the spectrum is so vast, also because quality of life is determined by the individual who lives it. Second - to consider oneself privileged for simply having limbs that I do not implies that they unconsciously consider me at a disadvantage. It is a polite way of saying, "thank god I am not you!" This, however, would be a shock if told to the individuals who said it. Of course, they cannot be blamed either because in their minds they are saying, "what an eye-opener to things I normally take for granted in my own life." Nonetheless, being unaware of the sense of hierarchy in their word choice and at the root of their thinking is what silently sustains the idea that those with physical/mental differences are somehow less endowed than them.

All humans have differences to some degree, some just

noticeably more. All humans also have strengths and weaknesses, and these cannot be put in any hierarchy of best to worst. Simply having limbs does not make one privileged - what you have does not matter; what you do with what you have does matter - that is what truly determines quality of life. Ability comes in different incarnations - I believe framing it that way puts all humans on a far more level playing-field, as it should be!

From personal experience, all it takes is finding a passion that compels you so uncompromisingly to follow it, that you forget any labels society may place on you (which are in truth the biggest limitations, not the actual condition). If you are convinced you are limitless, and act upon it through your passion, that is all you'll see and make others see as well. Of this I am certain. We are all fundamentally same - just with variations to keep us from thinking the same. To me, the rawest, most dignified way to feel this transcending oneness is to simply follow what drives each one of us, deliberately unaware of any limiting ways we may be perceived. When you believe in the power of your passion, everything else becomes irrelevant to both you and those who watch you. After all, once we see past those illusory labels, we are all truly limitless!



*Best compliments from*

*Vairamuthu Sornalingam CEO  
Yarlmatal Fabrications Inc*



**yarlmatal**  
FABRICATIONS INC

PARTNERS IN PROGRESS



**FREE SEMINAR**



**Buy a property every year!**



**Build your wealth with credit**



**Entrepreneur**

**2Hours presentation includes:**

*Understanding of Real Estate*

*What you need to know in Real Estate?*

*How to become financially free through Real Estate?*

*Understanding of OPM (Other People's Money)*

*Where to find the money?*

*How to build your wealth through CREDIT and OPM?*

*Understanding of your current situation*

*Why you have to become a business owner?*

*How to connect and build your network?*

**Contact: 416-522-3314 / [info@achiverswealthinstitute.com](mailto:info@achiverswealthinstitute.com)**

**Mississauga**

**Day: Fridays**

**Address: 350 Burnhamthorpe Road West, Suite 127 (21st Century Office)**

**Toronto**

**Day: Wednesdays / Sundays**

**Address: 2250 Markham Road, Unit 3 (21st Century Office)**

**Invest in yourself and take action!**



sunshine  
**DENTAL**

"If you don't have a smile  
I'll give you one of mine"

**Dr. Seshantri Viswasam**  
Family Dentist



[www.sunshine-dental.ca](http://www.sunshine-dental.ca)

**416 291 1011**

45 Milner Avenue  
Unit 6  
Toronto, ON  
M1S 3P6

NE corner of McCowan & HWY 401



பிள்ளைகளின் எதிர்காலம்

பெற்றோரின் கையில்

குழந்தைப் பேறு என்பது பெற்றோர் மகிழ்ச்சியுடன் எதிர்பார்க்கும் ஓர் நிகழ்வாகும். ஆனால் பிள்ளைகள் பிறக்கும் போதோ அல்லது வளரும் போதோ குறைபாட்டுடன் இருப்பதை அறிந்தால் உண்டாகும் அதிர்ச்சியும் மனக்கலக்கமும் தவிர்க்க முடியாததே. இது சகஜம். ஆனால் இதை நினைத்து வேதனைப்பட்டுக்கொண்டிருக்காமல், இக் குழந்தையின் உடல் நிலை, மன வளர்ச்சி இரண்டையும் உள்ளதை உள்ளவாறே ஏற்றுக்கொள்வது முதல் படி. இதுவே மிகப் பெரிய படியாகும். இதைத் தாண்டினால் எதுவும் முடியாத விடயமாகவோ, சுமையாகவோ தோன்றாது. இக் குழந்தை நாம் பெற்ற குழந்தை. வருங்காலத்தை வளமாக்குவது எமது பொறுப்பும் கடமையுமாகும் என்ற மனப்பக்குவம் தானாகவே வந்து விடும். காலத்தை வீணாக்காமல் உடனே வைத்தியரிடம் அணுகி அறிவுரை கேட்பது பெற்றோரின் கடமையாகும். உரிய காலத்தில் வைத்திய சேவை பெற்றுக்கொண்டால் அக்குழந்தை இயல்பு நிலை அடைவதற்கான சாத்தியம் அதிகமாகும்.

இரு வேறு வகையான பெற்றோர்களையும் குடும்பங்களையும் இச் சமூகத்தில் அவதானிக்க முடிகின்றது. ஒரு சாரார் தம் பிள்ளைகளின் மேல் கொண்ட அளவுக்கு அதிகமான அன்பினால் அதிக செல்லம் கொடுக்கிறார்கள். பிள்ளையைச் சுயமாக முயற்சி செய்ய விட மாட்டார்கள். உண்மையில் இச் செயலினால் பிள்ளையின் வளர்ச்சி தடைபட்டு, அப்பிள்ளை அளவுக்கு அதிகமாக பிறருடைய தயவை எதிர் பார்க்கும் நிலை ஏற்படுகின்றது. இது மிகத் தவறாகும். இன்னொரு சாரார் குறைபாடுடைய பிள்ளைக்கு பணத்தையும் நேரத்தையும் செலவழிப்பது வீண் என்ற எண்ணத்தோடு வாழ்கிறார்கள். அதனால் இப்பிள்ளைகளின் கூடப்பிறந்தவர்களிற்கு வசதிகளைக் கொடுத்துப் படிப்பித்து விடுதல் பிற்காலத்தில் குறைபாடுள்ள பிள்ளையை அவர்கள் பார்த்துக்கொள்வார்கள் என்ற நம்பிக்கையை ஏற்படுத்திக்கொள்கிறார்கள்.

ஆனால் நடைமுறையில் இது சாத்தியமில்லை. அதற்குப் பதிலாக குறைபாடுள்ள பிள்ளைக்கு கூடுதலான அக்கறையும் கவனமும் செலுத்த வேண்டும். அவர்கள் மட்டுமல்ல, குடும்ப அங்கத்தவர்கள் யாவரும் கவனம் செலுத்தி அவர்களுக்குரிய மேலதிக மருந்துகளையும் தொடர்ச்சியாகக் கொடுத்து அப்பிள்ளையின் உடல், உள நிலையையும் மேம்படுத்த வேண்டும். இதுவே சரியான வழிமுறையாகும்.

மேற்கூறிய கூற்றுக்குச் சான்றாக முன்னாள் பிரபல வழக்கறிஞர் திரு. இராசநாயகம் அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றை இங்கே சான்றாகக் குறிப்பிடுவது சாலப்பொருத்தமாகும். இவர் வசாவிளானைச் சேர்ந்த வல்லிபுரம் அவர்களின் புத்திரன் ஆவார். தந்தை ஒரு விவசாயி. 6 வயதுச் சிறுவனாக இருந்த போது இராசநாயகத்துக்கு இளம்பிள்ளை வாதம் (POLIO) வந்ததால் அவரின் கால் பாதிக்கப்பட்டது. பெற்றோர் கவனிப்பு அவர் மேல் அதிகமாக இருந்ததனால், இவர் மட்டுமே பெற்றோரின் செல்லப்பிள்ளை என அவரது சகோதரர்களை நினைக்க வைத்தது. வைத்தியரின் மருந்தும், அவரின் திடமான மனோ நிலையும், நம்பிக்கையும் சிறுவனான இராசநாயகத்துக்கு உதவியாய் இருந்தது.

அவரின் பெற்றோர் அவர் பாடசாலைக்கு செல்வதற்கென்று சொந்தத்தில் ஒரு ரிக்ஷா வண்டி வாங்கி அதில் பாடசாலை அனுப்பி வைத்தார்கள். இவ்வாறு பெற்றோரின் அனுசரணையுடன் சிறுவன் இராசநாயகம் நன்றாகக் கல்வி கற்க முடிந்தது. இளம்பிராயத்தில் அவரின் இலட்சியம் ஒரு வழக்கறிஞராக வருவதாகும். வழக்கறிஞராக வருவது தந்தைக்கு விருப்பமில்லை. ஏனெனில் வழக்கறிஞர் சந்தர்ப்பத்துக்கு ஏற்றவாறு பொய் கூற வேண்டும் என்பது தந்தையின் வாதம்.

ஆனால் இளைஞன் இராசநாயகம் தந்தையுடன் வாதாடி வெற்றியும் பெற்றான். காலக்கிரமத்தில் அவனுக்கு சட்டக் கல்லூரியில் இடமும் கிடைத்தது. அவன் ஒரு போதும் தன்னைப்பற்றிக் குறையாகக் கருதுவதில்லை. அவ்வளவு மனோதிடம். கொழும்பில் வாழ்ந்த அவரின் அண்ணன் வீட்டிலிருந்து சட்டம் பயில ஒழுங்கு செய்யப்பட்டது.

அண்ணன் கடமை, கட்டுப்பாடு இரண்டையும் உயிரினும் மேலாக மதிப்பவர். வழக்கறிஞராக வர விரும்பும் இலட்சியத்துக்கு உறுதுணையாக இருக்க உறுதிபூண்டார். படித்துக்கொண்டிருந்த இராசநாயகத்துக்குப் பரீட்சை கிட்டியதும் ஒரு பயம் பிடித்துக்கொண்டது. பரீட்சை நாள் அன்று காலையில் அண்ணன் வாழ்த்தி விட்டு வேலைக்குச் சென்று விட்டார். இராசநாயகத்துக்கு பரீட்சைக்குப் போகச் சிறிதும் விருப்பமில்லை. ஏன் போகவில்லை என்று கேட்ட அண்ணியைச் சமாளித்து விட்டு அறையில் முடங்கிவிட்டார். அண்ணியும் அண்ணன் வர என்ன நடக்குமோ என்று பயந்தவாறே இருந்தார். அவர் பயந்த படியே அண்ணன் வேலையால் வந்து பரீட்சை பற்றி நினைவு வந்ததும் இரவு பத்து மணிக்கு தம்பியின் கதவைத் தட்டிப் பரீட்சை எப்படி என்று கேட்டார். நடுங்கிய குரலில் பரீட்சைக்கு போகவில்லை என்று தம்பி சொன்னதும் அண்ணனுக்கு கோபம் தலைக்கு ஏறியது.

உடனே "வாடா வெளியாலை, இப்போதே வெளிக்கிடு. கோட்டைப் புகையிரத நிலையத்தில் படுத்துவிட்டு காலை வண்டியில் ஊருக்குப் போய்ச்சேர்". இது அண்ணாவின் கட்டளை. "இரவில் எப்படி போவார்?", இது அண்ணி. "நன்றாகப் போகலாம்;" எனக் கூறிப் பேருந்தில் அனுப்பி வைத்தார் தமையனார். தம்பியை அனுப்பி வைத்த கையோடு திருமணமாகி முதல் தடவையாக கணவரின் கண் கலங்கியதை அவர் மனைவி அவதானிக்கத் தவறவில்லை. "Give a man a fish and you feed him for a day; teach him how to fish and you will feed him for a lifetime." என்பது தமையனின் சித்தாந்தம்.

வீடு திரும்பிய மகனைக் கண்ட தாய் மனம் பதைபதைத்தது. மூத்த மகனை வைத்தார். தம்பியோ தான் வழக்கறிஞராகியே தீருவது என்று மனதுக்குள் சபதமெடுத்தார். மீண்டும் கொழும்பு திரும்பி வழக்கறிஞராகி அண்ணனையும் குடும்பத்தினரையும் மகிழ்வித்தார். அத்துடன் நில்லாது தனது பிறந்த மண்ணுக்கு அளப்பரிய சேவைகள் செய்தார். அவரின் சேவையைப் பாராட்டி வசாவிளான் மத்-



திய கல்லூரியில் அவருக்கு சிலை அமைப்பதற்கான வேலைகள் தற்போது நடைபெறுகின்றன.

வருடங்கள் உருண்டோடின. தமையனுக்குக் குழந்தைகள் பிறந்தன. நான்காவதாக ஒரு பெண் குழந்தை. பிறக்கும் போது மற்றக் குழந்தைகளை விடச் சற்று குள்குளப்பாகவே இருந்தது. விதி யாரைத்தான் விட்டது. ஒன்பதாவது மாதத்தில் அக்குழந்தையும் இளம்பிள்ளை வாதத்தினால் (போலியோ) பாதிக்கப்பட்டு அவளின் காலும் முடங்கியது. தாயாருக்கு தலையில் ஆயிரம் இடி விழுந்தது போல் இருந்தது. இப்பெண் குழந்தையின் எதிர்காலம் என்னவாக இருக்குமோ என்று மனதுள் கலங்கினார். தகப்பனார் வேதனைப் பட்ட போதும் மனதைத் தளர விடவில்லை. எப்படியாவது அப்பிள்ளையைச் சொந்தக் காலில் நிற்கப் பண்ணி தன் வாழ்க்கையைத் தானாகவே நடத்தப் பண்ணுவதாக உறுதி பூண்டார்.



அக்குழந்தை 1948ம் ஆண்டு கப்பலில் 1 மாதம் பயணித்து சீமையில் (இங்கிலாந்து) சத்திர சிகிச்சை செய்வித்தார். பின்னர் 1958ல் கொழும்பு தனியார் வைத்திய சாலையில் ஒன்றரை வருடங்கள் பல சத்திர சிகிச்சைகளையும் உடற்பயிற்சிகளையும் செய்வித்தார். குழந்தையின் உடற்குறையைப் பார்த்து பரிதாபப்படாமல் மற்றக் குழந்தைகளைப் போலவே கட்டுப்பாட்டுடன் கூடிய நல்லொழுக்கத்துடன் வளர்த்தார். அப்பிள்ளையும் வளர்ந்து சித்தப்பாவின் வழியில் தான் வாழ்ந்த நாடுகளில் பல சேவைகளைச் செய்து வலுவிழந்தவர்களுக்கு கனடா நாட்டில் இன்றும் உதவி வருகிறார்.

தற்போது முதியவரான அப்பெண் தமிழர் வலுவளர் அமைப்பின் (OCTD) தற்போதைய தலைவர் லோகி மரியதாசன். வலுவிழந்த தனது சகோதரனுக்கும் மக்களுக்கும் தனது மனோ திடத்தினாலும் விடா முயற்சியினாலும் வாழ்வை அமைத்துக் கொடுத்த திரு. குலநாயகம் (Former Chief Government Analyst) அவர்களின் முயற்சி போற்றுதற்குரியது. இவ்வாறு ஒவ்வொருவரும் தமது குடும்பத்திலுள்ளவர்களை வளர்த்து விட்டால் அதுவே வலுவிழந்தோரை ஏற்றத்தாழ்வின்றி வாழவைக்கும்.

-இதனை எழுதியவர்கள் ஆசகவி கல்லடி வேலுப்பிள்ளையின் பேத்திகளாகிய இராசேஸ்வரி சிவலிங்கமும் லோகி மரியதாசனும் ஆவார்.

# The Promise of Yoga is...

**W**hat happens if I feel sad or in great deal of physical and emotional pain? What is this talk about my mind and body? How do I cleanse the subconscious mind and awaken myself? These concerns are often being raised by our mothers' of special need kids and physically challenged adults who regularly attend our OCTD weekly workshops.

Practicing "YOGA" is the safer and side effect free solution. Being one of a team player at our OCTD weekly workshop, I, a Registered Yoga Teacher equip myself with the right tools to teach "Traditional Hatha Yoga". Spreading the universal message of "Yoga is for everyone" is the promise of Yoga, regardless of their ability and back round.

Yoga is a Science of health management considered as a preventative and also curative. Yoga is not a religion nor a substitute for medicine. Yoga awakes your internal wave rider – the part of you that knows how to flow with all the different current of life.

Leading the weekly Yoga workshop since 2013, has paved the road to my "Yoga Journey". It has changed my perception as how I saw the world before. With the blessings from my Master Jeyarajeen Sivalingam (Master Yoga) and my Asan Suguna Ananth, now I pursue my higher studies in Mastering in Yoga at Annamali



## ...Changing the Impossible to the Possible

**Suba Nagulananthan**

Registered Yoga Teacher

RYT 200, Yoga Alliance

Member of AYA (Aathi Yoga Association)



University, Canada campus. As well, recently completed a study in "Siddha Marma Yoga". I am also employed by City of Toronto to teach Yoga. The knowledge, experience and the continued studies in the "Yoga Therapy" enables me to teach the students of different abilities and make the sessions more inclusive.

"Yoga therapy" is the Science of applying the various techniques of Yoga to a variety of illness and conditions, such as Asthma, Arthritis, Obesity, Diabetes, Heart issues and to facilitate optimal health, healing and awakening. Please know, that Yoga classes have to be guided by a Certified Yoga teacher only with a view of preventing injuries.

Participants in our workshop vary from visually impaired to wheel chair users since this is a cross disability organization. We are dedicated to sharing the practice of Yoga with all those who seek access to Yoga! We give them a chance to experience a gentle, therapeutic Yoga practice designed to restore body and mind in a simple yet, powerful restorative poses, gentle movements, breathe awareness, guided meditation and self-massage.

Finding balance and reducing stress supports healing which leads to an enjoyable life, the results of empowering practice at our OCTD workshops. We witness the changes taking place slowly yet, in a steady phase

among our participants. I am so humbled to hear that the visually impaired participants are also pleased with our Yoga teaching methodology.

Progressive health improvements are noticeable in our wheel chair bound participants. Attending Yoga classes regularly will prepare polio survivors to positively handle when they start experiencing post-polio syndrome after many years living with polio. There are Therapeutic movements for children of all abilities, including Sensory Yoga for kids.

We teach mothers to wield power in the feminine way as deep wisdom, beauty and inner confidence. Our goal is also to create a rock-solid mindset for them with a lot of personal development and shadow work to break through unconscious block, beliefs and behaviours that hold them back.

It's no surprise that the weekly workshop at OCTD is a growing success and participants openly appreciate the sessions and look forward to coming for the classes. It's also a personal tool for empowerment for our young adults who face challenges physically and intellectually making them the leaders within their own life. This Yoga workshop is for everyone to unwind tension, building physical strength and stamina. Thus, we make sure our dedicated volunteers too participate when time permits them.

*"When you inhale, you are taking the strength from GOD.  
When you exhale, it represents the service you are giving to the world"*







- **EXPERIENCED & TRUSTED SERVICES**
- To **BUY, SELL OR RENT**  
YOUR REAL ESTATE PROPERTIES
- **HOME / CONDOS / BUSINESSES**
- **ARE YOU THINKING OF CUSTOM  
BUILT HOME? TALK TO ME FIRST.**



**SHAH SHANAWAZ** MBA, MCPM  
Sales Representative

**Dir: 416-898-1463**

Bus: 416-284-5555

Fax: 416-284-5727

880 Ellesmere Road, Suite 204, Toronto, ON M1P 2W6  
mshanaw@gmail.com





# The Accessibility for Ontarians with Disabilities Act (AODA)



Rooban Markandu

Ontario is the first province in Canada and one of the first jurisdictions in the world to enact specific legislation establishing a goal and time-frame for accessibility. The Accessibility for Ontarians with Disabilities Act (AODA) is a law that sets out a process for developing and enforcing accessibility standards. People with disabilities and industry representatives work together with the government to develop the standards. The goal is an accessible Ontario by 2025.

**The AODA is made up of five standards, as well as some general requirements, and they include:**

- Customer Service Standard
- Information and Communication Standard
- Employment Standard
- Transportation Standard
- Design of Public Spaces Standard

It is estimated that about Ontario's 1.8 million people are with disabilities. Most of the Canadians believe that people with disabilities are not fully included in society. Embracing the business case for accessibility is a win-win proposition for organizations of all sizes and for people with disabilities. For business, it means tapping into an underused talent pool, creating new products and services based on universal design and harnessing the buying power of more people, both in-store and online. Improving accessibility can create up

to \$9.6 billion in new retail spending and \$1.6 billion in new tourism spending in Ontario over five years. It is estimated that by 2035, 40% of our consumer base will be people with disabilities. That makes becoming accessible and promoting accessibility not just the right thing to do, but also the smart thing to do for businesses and organizations of all sizes.

The AODA allows for enforcement of the standards through inspections, compliance orders and administrative penalties. These are being done on a regular basis. The Accessibility Directorate of Ontario is responsible for the enforcement of the Act and "uses all of the provisions available to enforce the Act". The following enforcement provisions are included within the Accessibility for Ontarians with Disabilities Act: inspections, Director's Orders, administrative penalties, and court enforcement. The Accessibility Directorate of Ontario employs these enforcement provisions when the dates by which individuals and organizations must comply with accessibility standards have arrived and passed. All the business, nonprofits and public sector organizations, municipalities, educational institutions, producers or educational materials and library boards are working towards the goal - accessible Ontario by 2025.

Further information can be obtained in:  
<https://www.ontario.ca/page/accessibility-laws>

A Real Estate Agent Who Understands Your Needs.



K.SatheesKumar

Sales Representative

647.286.2378

satheeshomes@gmail.com



HOMELIFE/FUTURE REALTY INC., BROKERAGE\* | Bus: 905.201.9977 Fax: 905.201.9229 | 7 Eastvale Dr, Suite 205, Markham ON L3S 4N8

\*Independently owned and operated

## & A RENOVATION.5

*We Specialize in Home Business*

- \* New Basement
- \* New Kitchen
- \* New Washroom
- \* Door, Window Cutting
- \* Flooring Works
- \* Shutters & Blinds



- \* Plumbing
- \* Drain Cleaning
- \* Electrical
- \* Hot Water Tank
- \* Heating and Cooling

**RENOVATION — INSTALLATION — REPAIRS**

**24/7 Service. FREE Estimate. First rate & Friendly**

**Gughan**

C: 647-637-3000 E: Gughabalan@outlook.com



# தாயின் முயற்சி பி



## கலாதேவி நடராஜா

மண்டபம் நிறைந்த பார்வையாளர்கள். மேடையில் வர்ண ஒளிக்கதிர்களுக்குள் இசைக்கேற்றவாறு சுழன்று நடனமாடும் நிரோஷ். கைத்தட்டல், ஆரவாரமான உற்சாகம் நிறைந்த வாழ்த்தொலிகள்... கலா, கலா என்று என்னைத் தட்டி எழுப்புகின்றார் என் நண்பி பத்மா. மெல்ல மெல்ல சுயநினைவுக்கு வருகின்றேன். ஆம் என் மகனது நடன நிகழ்வு. "Hard of Hearing Academic Programme"ல் நடக்கும் நடன நிகழ்விற்கு நானும் எனது நண்பி பத்மாவும் வந்திருப்பது என் நினைவிற்கு வருகிறது.

இன்று என் மகன் நிரோஸ் எல்லோராலும் விரும்பப்படுகின்ற நற்பண்புகளும் திறன்களும் நிறைந்த இளைஞன். Hard of Hearing Schoolல் கற்கும் 17 வயது நிறைந்த துடிப்பும் ஆர்வமும் உள்ள பிள்ளை. நிரோஸை பெற்றெடுத்த வேளையிலும் பார்க்க இன்று பெரிதும் பூரிப்படைகின்றேன். ஆனால் நானும் எனது மகனும் கடந்து வந்த பாதையை நினைத்-

துப் பார்த்தால் துன்பச் சுமை தாங்க முடியாது. இப்போதும் நெஞ்சம் பாரமாவதை உணர்கின்றேன். நிரோஸை இந்த நிலையில் வளர்த்தெடுக்க நான் பட்ட கஷ்டங்கள், துயரங்கள், வேதனைகள் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. இத்துன்பச் சுமைகளின் மத்தியிலும் கருமமே கண்ணாக, கடமையே வாழ்வாக, சலிக்காது பின்வாங்காமல் நான் எடுத்த முயற்சி ஒன்றா இரண்டா? எனது கதை என் போன்ற பெற்றோர்களுக்கு நல்லதொரு மனப்பக்குவத்தையும் விழிப்புணர்வையும் ஏற்படுத்த வேண்டும் என்பதே என் நோக்கமாகும். எனக்கு இரண்டு ஆண் பிள்ளைகள். முதலாவது மகன் பிறந்து 17 வருடங்களின் பின் 40 வயதில் ஆசை ஆசையாகவும் அழகாகவும் பிறந்த பிள்ளை நிரோஸ். நிரோஸ் பிறக்கும் போதே சிக்கலான பல குறைபாடுகளுடன் பிறந்தார். பிள்ளையின் நிலை எனக்குப் பேரதிர்ச்சியாக இருந்தது. அதிலிருந்து படிப்படியாக மீண்டுகொண்டு, எல்லாவற்றையும் மனோதிடத்துடன் ஏற்றுக்கொண்டு சிகிச்சைகளைத் தொடர்ந்தேன்.

# ள்ளையின் வெற்றி



நிரோஸிடத்தில் காணப்பட்ட குறைபாடுகளாவன:

- பிறக்கும் போதே தொப்புள் கொடியால் சுற்றப்பட்டு அசைவற்று பிறந்திருந்தார்
- இடுப்புப் பகுதிக்கு மேல் உடம்பு முழுவதும் நீல நிறமாக கறுத்திருந்தது
- பிறந்த நேரத்திலிருந்து மூச்சு விடவும் சுவாசிக்கவும் சிரமப்பட்டார்
- விட்டு விட்டு வந்த வலிப்புக் குணம் தொடர்ந்த நிலை
- ஒரு கை நீட்ட முடியாமல் முடங்கிக் காணப்பட்டது
- 7 மாதமாக காது கேட்க முடியாதிருந்தது
- கால் நரம்புகள் முறுக்கப்பட்ட நிலையில் பிறந்தபடியால் 4 வயது வரை நிலத்தில் அரைத்து அரைத்தே நடந்தது
- கண் பார்வையை மறைத்து வளரும் தசைப் பகுதி

ஒரே நேரத்தில் இத்தனை சிக்கல்கள், தாயின் வேதனையை உங்களால் உணர்ந்து கொள்ள முடியுமென்று நினைக்கிறேன். இயல்பாகவே தோல்விகளைக் கண்டு தயங்காமல் அதற்கான மாற்று வழிவகைகளைத் தேடிச் செயற்படும் என் குணம் இவ்விடயத்தில் எனக்குப் பெரிதும் துணை செய்தது.

இவ்வளவு சிக்கலான பிரச்சினைகளுடன் பிறந்த பிள்ளையின் சிகிச்சைகள் Sick Kids Hospitalல் நடைபெற்ற சிகிச்சையுடன் தொடர்ந்தது. ஒவ்வொரு வயதுப் பருவத்திலும் சிகிச்சையுடன் போராடும் வாழ்வு எனக்கும் மகனுக்கும் வழக்கமாகி விட்டது. தொடர் சிகிச்சையாக நிரோஸிற்கு வாழ்நாள் முழுவதும் காது கேட்பதற்கான Hearing Aid பொருத்தப்பட்டது. எனது குரலை என் பிள்ளை அடையாளங்கண்டு சிரித்த போது நான் அடைந்த மகிழ்ச்சி இன்னும் என் நினைவில் பதிந்துள்ளது.



தொடர்ந்து Bayview and Eglinton சிகிச்சை நிலையத்தில் எடுத்துக் கொண்ட Physiotherapy இன் பயனாக நிரோஸ் தனது 4 வயதில் நடக்கத் தொடங்கினார். இக்காலங்களில் இரவும் பகலும் காலில் சப்பாத்துடனேயே இருக்க வேண்டும் என்பதால் இரவில் நித்திரை கொள்ள முடியாது அழும் பிள்ளையை சோபாவில் படுக்க வைத்து நானும் தூங்கிய நாட்கள் எத்தனையோ.

நிரோஸின் பார்வை சுருங்கி இடர்பட்டமையால் கண்ணிற்குள் வளரும் தசைப் பகுதி சத்திர சிகிச்சை மூலம் அகற்றப்பட்டு பார்வை தெளிவாக்கப்பட்டது. இக்காலகட்டத்தில் பாடசாலை நேரத்திலேயே வேறோர் சிகிச்சை நிலையத்தில் Speech Therapy யும் இருந்த படியால் எனது வேலை நேரத்தையும் மாலை நேரமாக மாற்றி மதிய உணவையும் வாகனத்துக்குள்ளேயே முடித்துக்கொண்டு உரிய பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்தேன். குறிப்பாக நிரோஸின் பேச்சு மொழித் திறன், தொடர்பாடல் மற்றும் சமூகமயமாக்கலுக்காக சிகிச்சையாளர்களின் அறிவுறுத்தற்படி மக்கள் கூடும் இடங்களுக்கெல்லாம் பிள்ளையை அழைத்துச் செல்வேன். விழாக்கள், உறவினர்களது வைபவங்கள், பாடசாலை நிகழ்வுகள் என்று எல்லா இடங்களுக்கும் நிரோஸைக் கூட்டிச் செல்வேன்.

அப்படியான இடங்களுக்கு வரும் பிள்ளைகளுடன் நிரோஸ் விளையாடும் போது முரண்படுவார், பிரச்சினைப்படுவார். இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் பெற்றோர்கள் சிலர் என் பிள்ளையைப் பார்த்து கேலியாக அவர் குறைபாடுகளைச் சொல்லிக் காட்டுவார்கள். அச்சந்தர்ப்பங்களில் வேதனையில் வருந்தினாலும் என் பிள்ளையை மேலும் வலுவூட்டி வளம் படுத்த வேண்டும் என்ற முயற்சி தொடர்ந்து கொண்டேயிருக்கும்.

பெற்றோர்கள் இத்தகைய விசேட தேவையுடைய பிள்ளைகளது குறைபாடுகளை ஆரம்பப்பருவத்திலேயே இனங்கண்டு, அவற்றை மனதால் ஏற்றுக்கொண்டு உரிய முறையில் சிகிச்சைகளைத் தொடர்வார்களானால் அதற்குரிய பயனை அடைய முடியும் என்பதே உண்மையாகும்.

இன்று நிரோஸ் பல்வேறு நடனப் போட்டிகளிலும் பங்கு பற்றி பரிசில்களையும் பெறும் திறன் கொண்ட ஒரு Bolly-wood நடனத் திறன்கொண்ட பிள்ளையாக இருப்பதில் நான் பெருமைப் படுகின்றேன். சிறப்பாக சைகை மொழியில் திறன் படைத்தவராகவும், பாடசாலையில் பல்வேறு பரிசில்களையும் பெற்று முன்னிலையில் இருக்கின்றார். நிரோஸ் இன்று எல்லோராலும் விரும்பப் படுகின்ற பிள்ளையாக இருப்பதற்கு அவரது சிறப்பான பண்புகளே காரணிகளாகும்.

தானாகவே முன்வந்து உதவும் மனப்பாங்கு அவரை மற்றவர்களிடம் இருந்து தனித்துக் காட்டுகின்றது. Seniors Homes நலன்புரி நிலையங்கள் மற்றும் பொது நிகழ்வுகளில் முன்னின்று உதவுவதில் மிகவும் ஊக்கம் உடையவராக இருக்கின்றார்.

இதுவரை காலமும் நிரோஸிற்கு நிழலாக இருந்து வழிகாட்டியது போல அவரது எதிர்காலத்தையும் சிறப்பாக எதிர் நோக்குவதற்கான ஒத்துழைப்பையும் உரிய ஏற்பாடுகளையும்

செய்து வருகின்றேன். அவரது நாளாந்த தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்கான Driving License மற்றும் Credit card, Debit card பெறுவதற்கும் பாவனைக்குமான ஒழுங்குகளை மேற்கொண்டுள்ளேன்.

முக்கியமாக நிரோஸின் ஆரோக்கியமான விருத்திக்கும் வளர்ச்சிக்கும் அவரது சிறிய வயதிலிருந்தே உரிய முறையில் வளப்படுத்தி வலுவூட்டிய OCTDக்கு நான் என்றும் கடமைப் பட்டவளாக இருக்கின்றேன். OCTDக்கும் நிரோஸிற்குமுள்ள உறவுப் பாலம்தான் இன்றளவும் OCTDயுடனான எனது பங்களிப்பிற்கு அடித்தளமாக இருந்து வருகிறது.

இறுதியாக நான் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புவது நிரோஸிற்கு தொடர் சிகிச்சையளித்த சிகிச்சை நிலையங்கள், வைத்தியர்கள், தாதிமார்கள், சிறப்பாக அவர் கற்ற பாடசாலை ஆசிரியர்கள் மற்றும் நிர்வாகத்தினர்களே ஆகும். ஏனெனில் எனது முயற்சியைத் தளரவிடாமல் உதவிய கரங்களையும், நான் கடந்து வந்த பாதையில் பல்வேறு வகையில் ஒத்துழைப்பையும், வழிகாட்டலையும் செய்துள்ளவர்களையும் இந்த இடத்தில் நன்றியுடன் நினைவு கூர விரும்புகின்றேன்.

நிரோஸின் அம்மா என்ற பெருமிதத்துடன் இதுவரை என்னுடன் கூட வந்த உங்கள் எல்லோருக்கும் நன்றி கூறி என் கதையை நிறைவு செய்கின்றேன்.



உங்கள் தேவையே எமது சேவை

# ராஜா ராம் உணவுச்சேவை

நியுனாஸ், பிறந்தநாள், கல்லூரியின் அல்லது  
சந்தர்ப்பங்களின் வசூலாக்க விழாக்கள்,  
விழை விளையாட்டை, அத்தகையவற்றை, நீண்டநாள்,  
விடல் நடத்தல் சீருணவியல், எதுவானாலும் உறுத்தல்  
வாங்குபடுகிறது.

மேலும் மேலும் - 9111 மணி முதல் மாலை 6:00 மணி வரை  
மேலும் நேரங்கள் - நீங்கள் நிரந்தரமான நேரங்கள்

## RAJAH RAM CATERERS

589 Middlefield Road, Unit 20, Scarborough, ON M1V 4Y6

### 416-299-5200







# The Body Follows

## Ilanthirayan Sivapathasundaram

When I first got to know about OCTD, I was immediately amazed to hear about the many different ways in which they help Tamils with disabilities. Right away, I wanted to contribute to their cause. Being a creative person and a digital designer, I knew exactly how I wanted to help. After speaking to some of the members, I was invited to join the organization as a graphic designer. Since then I have designed many of the promotional materials that you may have seen released by the organization.

When I was nine years old, I lost my leg in the war in Sri Lanka due to a shrapnel injury from aerial bombing. As a result, I am amputated above the knee. Aside from being a graphic designer, there is another way in which I hope to contribute to being part of OCTD; that is by telling you how I have dealt with the physical limitations of my disability. I came to Canada in the summer of 1992 shortly after my operation. The combination of being a newcomer, not being able to speak English, and missing one leg, immediately made me an outcast in school. It wasn't until two years later that I started to use a prosthetic leg. In theory, this was sup-

posed make things easier for me. But I soon found out that it wasn't the case. I walked with a big limp (which attracted many unwanted stares), and I was still an outcast in school. Walking with it was difficult; it was heavy, it slowed me down, and limited how far I can walk. And then there were also the painful side effects. Because the amputation left me with a short limb (about 8 inches), the prosthetic leg used a belt which wrapped around my hip to help keep it attached and secure. After long periods of walking, the belt would dig into my skin. This resulted in painful skin rashes.

**It gave me a sense of freedom. I felt I can do anything.**

my limb, repeated pressure on the hard edge gave me blisters. After a full day with the leg, a blood stained sock was not uncommon.

Eventually I learned to live with it. In fact, I started seeing the benefits of using a prosthetic leg. One of which was being able to ride a bike. I would ride a bike everywhere! It gave me a sense of freedom. I felt I can do anything. This sense of accomplishment started to change something in me. I started to enjoy being active. I spent more time playing outdoors with my friends. Every sport that my friends played, I also played. Playing baseball became a regular summertime activity. I couldn't run, but that didn't stop me. In the winter, we played road hockey no matter how cold it was. I was addicted to playing sports. I played so much and loved playing so much that I became better than most of my friends who had two legs!

Although I don't have as much time as I did in my younger days for playing sports, I still like to be active. I play badminton, tennis, baseball and other sports whenever I get a chance to. I have also discovered new sports as a result. By far the sport that I have become most involved with lately is para ice hockey (formerly known as sledge hockey). Para ice hockey is similar to traditional ice hockey, but it is played by people with

physical disabilities. I started playing it five years ago, and immediately fell in love with it. What I love most about it is the speed and the physical nature of the game. Since starting to play, I have become much better at it. In fact, last year I was invited to play for the provincial team. Through this opportunity, I hope to represent Team Canada in the Paralympics one day.

From the first day I started riding a bike, to playing sports with my friends, to this day of playing para ice hockey for Team Ontario, I have the same mentality when I play: my disability doesn't exist. I am simply too busy enjoying playing that I don't even think that I am missing a leg.

Going back to 1994 with my experience of using a new prosthetic leg, the pain and discomfort didn't last too long. Slowly it got better. By being more active, I naturally began to strengthen my hip and leg. With more strength and newer prosthetic technology, I no longer needed to wear a belt; no more skin rashes. Repeated blistering on my leg by the hard edges of the socket had also caused the skin to become thicker and tougher; no more blisters. I now feel as if the prosthetic leg is an extension of me, rather than a separate object. This is all primarily due to my passion for playing sports. If there's one thing I have learned through all this, it is that the ability to overcome adversity and limitations rests in our minds. It is our passion that shape our mind. And where our mind goes, the body follows.







# இது வாழ்வின் முடிவல்ல

ஜோதி பிரபாகரன்

உலகில் தோன்றிய உயிர் இனங்களில் மனிதப் பிறவி அற்புதமானது ஆனாலும் பிறக்கும் எல்லாருமே எல்லாக் கொடையுடனும் பிறப்பதில்லை. பிறக்கும் போது நோயினாலோ, விபத்தினாலோ, நவீன இலத்திரனியல் உபகரணப் பாவனையினாலோ பலரின் வாழ்வில் பார்வையிழப்பு ஏற்படலாம்.

இவ்வாறு நடக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் பலர் தங்களின் வாழ்வே முடிந்துவிட்டதாக எண்ணுகிறார்கள். பார்வை இழப்பு வாழ்வின் முடிவில்லை. இவ்வாறு குறைபாட்டுடன் பிறந்தோ அல்லது

பின்னர் பார்வையிழப்பு ஏற்பட்டோ தங்கள் வாழ்வை இச்சோதனையில் இருந்து மீண்டு சாதனையாக மாற்றி வாழ்ந்தவர்கள் நம்மிடையே பலர் உண்டு. மனதளவில் தன்னம்பிக்கை இழந்து வாழ்க்கையில் அடுத்து என்னவென்று தெரியாது தத்தளிப்பவர்களுக்கு என் சொந்த அனுபவத்தில் இருந்தும், நான் சமூகத்தில் இருந்து பெற்றுக்கொண்ட பாடத்தில் இருந்தும் சிலவற்றை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

1. என்னைப் போன்ற ஒருவருக்கு நீங்கள் தேநீர் வழங்கும் போது கோப்பை நிறையத் தரவேண்டாம். ஏனெனில் அவற்றை நாங்கள் பெற்றுக்கொள்ளும் போது அது சிந்துவதற்கு சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு.

2. ஒருஇடத்தில் எங்களை அமரவைக்கும் போதும், வாகனத்தில் ஏற்றும் போதும் எங்கள் தோள்களில் பிடித்து அழுத்தி இருக்கையில் அமரச் செய்யாதீர்கள். ஒரு கையை எடுத்து, இருக்கையின் சாயும் பகுதியில் வைத்தால் நாம் இருக்கும் இடத்தை சரியாக உணர்ந்து அமர்ந்து கொள்வோம்.

3. வாகனத்தில் ஏற்றும் பொழுது கதவை முழுமையாக திறந்து கதவில் எங்கள் கையை வைத்தால் நாமாகவே வாகனத்தில் ஏறி அமர்ந்து கொள்வோம்.

4. பொது இடங்களிலும் நாம் செல்லவிரும்பும் இடத்தை தவறவிடும் சந்தர்ப்பங்களிலும் உங்களின் உதவி தேவைப்படுகிறது. நாம் உங்களிடம் உதவி கேட்கும் பட்சத்தில் எங்கள் கைகளை பிடித்து கூட்டிச்செல்வதனால் தரையில் இருக்கும் மேடு பள்ளங்கள், ஏற்ற இறக்கங்களை எங்களால் உணரமுடியாது, விழுந்து விடுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. உதவி செய்ய விரும்புவரின் முழங்கையில் பார்வைக்குறைபாடு உடையவரைப் பிடிக்கவைத்து அவர்களை அழைத்து செல்லும் போது, உங்கள் உடல் அசைவுகளை உணர்ந்து உங்களைப் பின்தொடர்ந்து வருவதன் மூலம் நாம் பாதுகாப்பாக நடக்கமுடியும்.

5. என் போன்றவர்கள் வேலைசெய்யும் அலுவலகத்திற்கோ, வீட்டிற்கோ விருந்தினர்கள் வரும் சந்தர்ப்பங்களில் எங்களுடைய பொருட்களைப் பாவித்தபின் அதே இடத்தில் அப் பொருளை வைப்பதன் மூலம் எங்கள் அசௌகரியங்களை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பிறப்பில் இல்லாமல் இடையில் பார்வைக்குறைபாடுகளை எதிர் கொள்பவர்கள் உளரீதியாக அதிகம் தன்னம்பிக்கை இழந்தவர்களாக காணப்படுகின்றனர். பார்வைக்குறைபாட்டுடன் வாழ்ந்து சாதனை படைத்தவர்களுடன் நட்பையும் உறவையும் ஏற்படுத்திக் கொள்வதன் மூலமும், அவர்களின் வாழ்க்கை பற்றிய விடயங்களை அறிந்துகொள்வதன் மூலமும் இலகுவாக தங்களின் நிலையை ஏற்றுக்கொண்டு சகஜமான வாழ்விற்கு தயாராகி விடுகிறார்கள்.

மனிதவாழ்வின் வெற்றியும் தோல்வியும் அவரவர் எண்ணத்தின் அடிப்படையிலேயே தங்கியிருக்கிறது. எத்தகைய சோதனைகள் வரினும் அவற்றைச் சாதனையாக மாற்றி வாழ்வோம், மற்றவர்களையும் வாழவைப்போம்.

**For all your Real Estate Needs...**



**Siva Sithamparanathan**

Sales Representative

**Dir: 416.829.5487**

sivasitha76@gmail.com  
www.sivasitharealtor.com

Tel: 416.287.2222  
Fax: 416.282.4488



**RE/MAX®**

Community Realty Inc., Brokerage

Independently Owned and Operated

1295 Midland Ave. Suite 201

Scarborough, ON M1S 3A9

*It is with pride that I offer my congratulations to the  
Organization of Canadian Tamils with Disabilities (OCTD)  
Milestone 20th Anniversary Celebrations  
Keep up the good work you are doing to the  
Special needs children in our community*

**Dr. Shan A. Shanmugavadivel & Associates**

**2466 Eglinton Ave. East, Unit 7**

**Scarborough, ON M1K 5JB**

**416-266-5161**



# Terry Fox

வே. வேல்றைதன்



# நம்பிக்கை நாயகன்

Terry Fox – எனது வாழ்வில் தன் நம்பிக்கையை விதைத்த ஓர் நாயகன் ஆவார். கனடாவின் ஒரு நாயகனாக நினைவு கூறப்படுவதோடு பலரின் வாழ்வுக்கு நம்பிக்கையை ஊட்டும் ஓர் விடிவெள்ளி நட்சத்திரமாக உள்ளார். 1957ம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் 28ம் திகதி கனடாவின் வினிப்பெக் (Winnipeg) இல் பிறந்தார். சிறு வயதிலிருந்தே Terry விளையாட்டுகளில் ஆர்வத்துடன் ஈடுபட்டார். 1977ம் ஆண்டு காலில் எலும்புப் புற்று நோய் ஏற்பட்டு வலது காலை முழங்காலுக்கு மேல் இழந்தார். அவரது அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முந்திய இரவு டிக்டிராம் என்பவரது கட்டுரையை படிக்க நேர்ந்தது. புற்று நோயின் பாதிப்பால் காலை இழந்த டிக்டிராம் நியூ யோர்க் நகரில் நெடுந்தொலைவு ஓட்டம் ஓடியவர். டிக்டிராமின் செயற்பாடுகளில் உந்தப்பட்ட Terry செயற்கைக் காலுடன் ஓடிப் புற்று நோய்க்கு நிதி சேர்க்க முடிவெடுத்தார்.

1980ம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் 12ம் திகதி Terry Foxஇன் நம்பிக்கை நெடுந்தொலைவு ஓட்டம் கனடாவின் ஒரு முனையிலிருந்து மறு முனைக்குத் தொடங்கியது. கனடாவின் Newfoundland மாகாணத்தின் St. Johnsஇலிருந்து ஆரம்பமான ஓட்டம் ஜூன் மாதம் 22ம் திகதி Montreal நகரை அடைந்த போது 8000 கிலோ மீட்டர் மொத்தப் பயணத்தில் மூன்றில் ஒன்றைக் கடந்திருந்தார். பின்னர் Toronto மாநகர முன்றலிலும் அவருக்கு அமோக வரவேற்பு அளிக்கப் பட்டு அவரது ஓட்டம் தொடர்ந்தது. தினந்தோறும் நெடுந்தொலைவு ஓடுவது அவரது உடல் நிலையைப் பாதிக்கத் தொடங்கியது. செப்டம்பர் 1ம் திகதி 1980ம் ஆண்டு Thunder Bay நகருக்கு வெளியே நெஞ்சு வலியும், விடாத இருமலும் தொடர்ந்ததால் தனது ஓட்டத்தை நிறுத்தினார். அடுத்த நாள் செய்திக்கூட்டத்தில் தனக்குப் புற்று நோய் நுரையீரல் வரை பரவி விட்டதாகவும் 143 நாட்களில் 5373 கிலோ மீட்டருடன் தனது ஓட்டத்தை நிறுத்துவதாகவும் வருத்தத்துடன் தெரிவித்தார். அப்போது அவர் திரட்டிய தொகை 1.7 மில்லியன் டொலர்களாகும்.

Terry Fox 1981ம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் 28ம் திகதி தனது 21வது வயதில் இவ்வுலகத்தை விட்டு மறைந்தார். அவரது துணிவும் மன உறுதியும் நாட்டு மக்களை நன்னோக்கத்துக்காக ஒன்று திரட்டிய திறமையும் வியப்புக்குரியது. இதுவே அவரது மறைவுக்குப் பின்னும் வருடா வருடம் Terry Fox ஓட்டம் நடத்தப்பட்டு இன்றுவரை 500 மில்லியன் டொலர்களுக்கு மேலாக புற்று நோய் ஆராய்ச்சிக்கு திரட்டிப்படுவதற்குக் காரணமாக அமைந்தது. கனடா மட்டுமல்லாது உல-

கின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் அவரது நினைவாக ஓட்டங்கள் நடத்தப் பட்டு வருவது சிறப்பம்சமாகும்.

Terry Fox எனது சொந்த வாழ்விலும் ஒரு பெரிய உந்து சக்தியாக உள்ளார். 2002ம் ஆண்டு நடை பாதையால் நடந்து கொண்டிருந்த போது என்னைக் கட்டுப்பாடிந்த ஒரு மோட்டார் வண்டி மோதியது. இவ்விபதினால் எனது ஒரு காலை முழங்காலுக்கு மேல் இழந்ததுடன், மற்றக் காலிலும் ஒரு கையிலும் முறிவேற்பட்டது. வைத்திய சாலையில் பல மாதங்கள் இருந்த போது Terry Fox பற்றி அறிந்ததுடன் அவரது வாழ்க்கையைத் திரைப்படமாகப் பார்க்கும் சந்தர்ப்பம் கிட்டியது. இது எனக்குத் தன்னம்பிக்கையும் ஊட்டியது. என்னாலும் சில கிலோ மீட்டர்களாவது ஓட முடியும் என்ற புத்துணர்ச்சி ஏற்பட்டு வருடா வருடம் நடைபெறும் Terry Fox ஓட்டத்தில் பங்குபற்றி எனது பங்களிப்பை வழங்குவதுடன் பங்குபற்றும் மற்றோர்களுக்கு ஊக்கத்தையும் அளிக்கின்றேன்.

Terry Foxஇனது வாழ்க்கை வரலாறு சவால்களை எதிர்நோக்கும் அனைத்து மக்களுக்கும் ஒரு உந்து சக்தி என்பதில் எதுவித ஐயமும் இல்லை.





**Paintings by Nivejah Navarathinam**  
See paintings by Nivejah and other artists in the  
Art Gallery during the Intermission (in the cafeteria).









# ACS GROUP OF COMPANIES

*One stop service centre for all your financial and accounting needs*



## SUTHAN ARULANANTHAM

CA (SL), B Com (Hons), ASCMA

Real Estate Broker and Insurance Advisor

Cell: 416 587 6931 Office: 416 901 7001

Fax: 1(888) 229 8450

### **ACS ASSOCIATES INC.** **PROFESSIONAL TAX AND ACCOUNTING SERVICES**

- PERSONAL AND CORPORATE TAX PLANNING AND E-FILE
- TAX APPEAL AND REPRESENTATION WITH  
CANADA REVENUE AGENCY
- PAYROLL SERVICES
- BUSINESS TAXES (GST/HST AND WSIB RETURNS)
- COMPUTERISED BOOKKEEPING AND ACCOUNTING
- COMPANY INCORPORATION & NAME REGISTRATION SERVICES
- BUSINESS ADVISORY ON BUYING AND SELLING BUSINESS
- BUSINESS PLAN PREPARATION

### **ACS REALTY MANAGEMENT INC.** **PROFESSIONAL PROPERTY MANAGEMENT SERVICES**

- RESIDENTIAL CONDO
- COMMERCIAL CONDO
- INVESTMENT PROPERTIES

### **LIFE INSURANCE AND INVESTMENT SERVICES**

- TERM INSURANCE
- WHOLE LIFE INSURANCE
- UNIVERSAL LIFE INSURANCE
- CRITICAL ILLNESS AND DISABILITY INSURANCE
- HEALTH INSURANCE AND SUPER VISA INSURANCE
- REGISTERED RETIREMENT SAVING PLAN ("RRSP")  
INVESTMENT
- REGISTERED EDUCATION SAVING PLAN  
("RESP")-CHILDREN EDUCATION SAVING
- PERSONAL FINANCIAL PLANNING

### **REAL ESTATE SERVICES** **(RE/MAX COMMUNITY REALTY INC.)**

- RESIDENTIAL AND COMMERCIAL BUYING AND SELLING
- RESIDENTIAL AND COMMERCIAL LEASING SERVICES
- BUYING AND SELLING INVESTMENT PROPERTIES
- BUYING AND SELLING OF BUSINESS

**TWO LOCATIONS**

**SCARBOROUGH ON**

**BRAMPTON ON**



துரித பணமாற்றுச் சேவையில் முன்னோடிகள்

## பொன்வீழா கன்ட் ஸ்தாபனம்


கல்லெல்லாம் மாணிக்கக் கல்லாகுமா?

இதில் 24 வருடங்கள் கனடாவில்...

நரிர் ஈங்கள் இயங்கிவிட் பணமாற்றுச் சேவையிலும் ஈற்றார்  
57 வருடங்கள் வரைகத் துறையிலும் இடம்மிடித்தவர்கள்

**மு. கமிப்பிள்ளை சக புத்திரர்கள்**

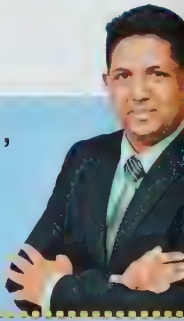
3228 Eglinton Ave. East, Suite #3 (Eglinton & Markham)  
Scarborough, ON M1J 2H6  
Tel: 416 267 8221

ALL PEOPLE  
SMILE IN THE  
SAME LANGUAGE

**Dr. SABESAN**  
DENTIST

1585 MARKHAM ROAD,  
UNIT 105,  
SCARBOROUGH, ON,  
416 666 7770  
[www.drsabesan.com](http://www.drsabesan.com)




# Vaarl Cake House

Making Unforgettable Cakes For Unforgettable Moments,  
Since 1985.

2761 Markham Rd, Unit 24  
Scarborough, ON  
M1X 0A4

Tel: 416.431.6604  
Tel: 416.431.6874  
Cell: 416.816.8641

## APPLIANCES REPAIR & SERVICE

வாரத்தில் 7 நாட்களும், உங்கள் சகல விதமான உபகரணங்களையும்  
குறைந்த கட்டணத்தில், விரைவாகவும், உத்தரவாதத்துடனும்  
உங்கள் வீடுகளிற்கே வந்து திருத்திக் கொடுப்போம்—  
அத்துடன் பாவித்த உபகரணங்களை (Appliances)  
நியாய விலையில் விற்கவும், உத்தரவாதத்துடன் வாங்கவும்  
எம்மை அழையுங்கள்

**கனச மதிப்பீடு**  
**Free Estimate**



We Repair...  
Air Conditioners  
Dish Washers  
Washers  
Dryers  
Freezers  
Fridges  
Stoves

**Certified Technician**  
**M. Kannan**



**LOW RATES**  
**BUY & SELL**  
**USED APPLIANCES**  
**7 DAYS A WEEK**

சான்றிதழ்வுபற்ற  
தொழில்  
நுட்பவியலாளர்

**M. கண்ணன்**  
**Tel: 416.431.3763**  
**Cell: 416.418.6549**

# Vishpala

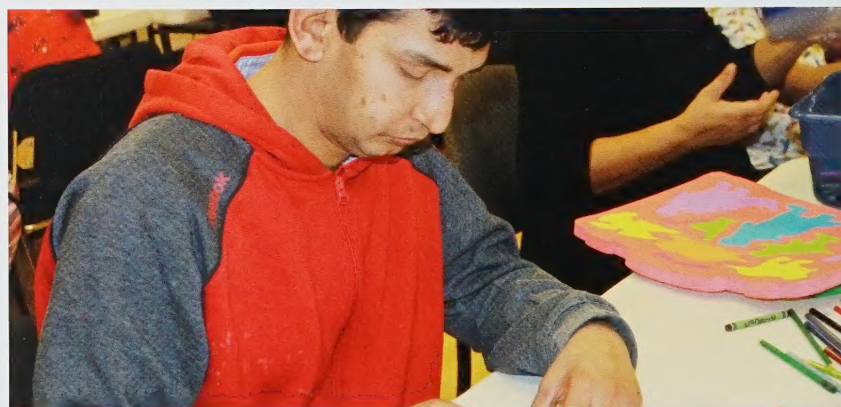
Ilanthirayan Sivapathasundaram

As she lay on the battlefield, the chaos around her raged on. War does not stop for a lone fallen warrior. Beneath her, a bed of earth softened by the pool of her own blood. Her leg severed by an enemy sword, and her vengeance incomplete just as her body. Her consciousness waning, the battle around her started to fade. With the sounds of war in the distant now, she heard two voices speaking as one: "Rise, Vishapala. We have made your body whole. A leg of iron to match your will. Rise and fight." In an instant, she found herself back at the battlefield. The world around her was lucid and sharp. She can hear every clanging of the sword and the screams of the countless warriors around her. Without wasting a moment, she stood up and gripped the sword and shield still in her hands and entered the battlefield once again...



The earliest reference to the concept of a prosthesis in the world is attributed to the Rigveda. As interpreted by Sayana, a commentator on the Vedas, Vishpala, a female warrior loses her leg in Khela's battle. She is then helped by the twin gods Ashwins who give her an iron leg to continue her fight.







**“If you try to judge people,  
you will never have time to love people”.**  
-Mother Teresa-

*One day while passing a hill, a 20 year old boy looking out from the Train window shouted....*

*“Dad, look the trees are going backward!” Dad smiled and the young couple sitting nearby, looked at the childish behavior of the 20 year old with pity. Suddenly he exclaimed again... “Dad, look the clouds are running with us!”*

*The couple couldn't resist and said to the dad ... “Why don't you take your son to a good doctor?” The old man smiled and said.... “I did, and we are just returning from the hospital, my son was born blind, he got his eye sight today....” The couple was astonished.*

*Every single person in the planet has a story...*

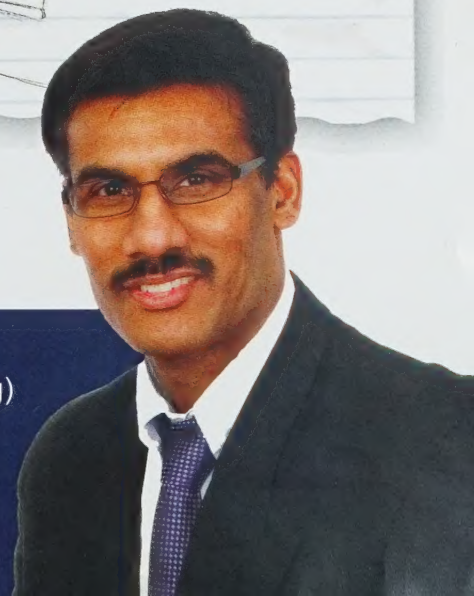
*Do not prejudge the people before you truly know them.... The truth might surprise you... think before you say something...!!!*



**Murugiah Gandhiram** B.Sc.(Eng)

Insurance Advisor / Real Estate Agent

416-833-2190 [gandhirealtor@gmail.com](mailto:gandhirealtor@gmail.com)







# **OCEAN STAR LTD.**

**Import, Wholesaler & Retailer**

**Fresh Meat**

**Fresh & Frozen Seafood**

**2691 Markham Road #10 & 12  
Scarborough, ON  
M1X 1L4**

**Tel: 416-299-3200**

**Fax: 416-299-5699**

**Cell: 416-454-1172**



Ocean Star Ltd. is one of Toronto's largest wholesale suppliers of fresh and frozen poultry, seafood, and meat. Established over 10 years ago, we have extensive knowledge and experience in the poultry, seafood and meat industry.

**We provide the highest quality product at the lowest possible price.**

**[www.oceanstarltd.com](http://www.oceanstarltd.com)**